

保健だより 7月

高松市立花園小学校
令和元年7月号

6月は、暑さが和らいだり、急に暑くなったりと天候がころころと変わっているため、からだがついていけず、体調を崩した人が増えました。夏だからパジャマは「半袖・短パン」と決めつけず、夜の気候に合わせて決めてくださいね。

歯科検診後に指摘されたこと

先月ですべての定期健康診断が終了しました。その中で、学校歯科医から子どもたちの様子の指摘がありましたので、お知らせします。

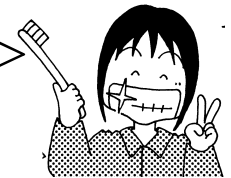


椅子に座るときの姿勢が気になる子が多かったね。前に倒れている人が多かった。顔の筋肉も下に下がっている子も多かったように思う。

確かに、顔を大きく動かして表情を作り出している子は少ないかもしれません。姿勢は、昨年度も指摘されて保健だよりに掲載しました。

椅子に座ると背骨がぐにゃつとなっている人、正しい姿勢を維持して1時間授業を受けられる人は多くはないようです。ご家庭でのお子様の様子はいかがですか。

堅い物、歯ごたえのある物を多くしたり、具材を大きく切ったりしてよくかむようにする、大笑いするなど顔の筋肉を大きく使えるそうです。家族で毎日1回の大笑い、いかがですか？姿勢については、連載中のエクササイズをおすすめします！



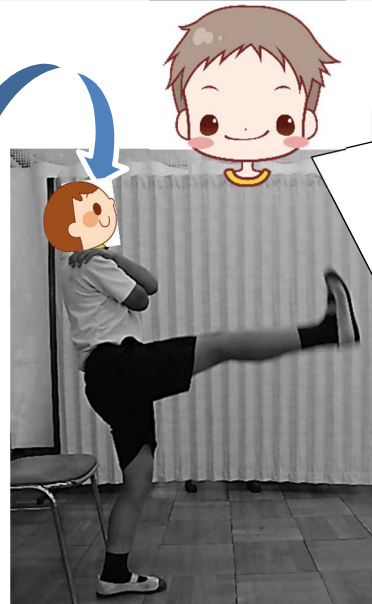
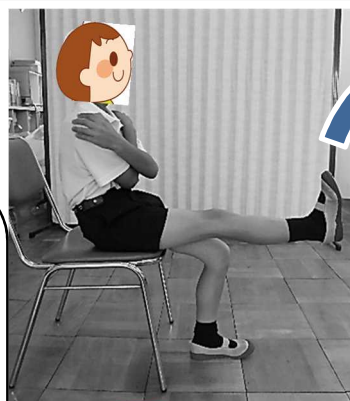
シリーズ④ 学校で毎朝していること

前回の「やわらかさ」のエクササイズはいかがでしたか。今回も「大きな1回より、小さな毎日」でやってみましょう♪



今回のエクササイズは、「ちから」のエクササイズです。姿勢保持と地面で体を支える力、実は関係しています。前回の「やわらかさ」のエクササイズで膝裏は柔らかくなりましたか。写真の協力は、健康向上委員会の5年生です。それでは、今月もLet'sエクササイズ！

こちらはスタートのポーズです。ポイントは、
☆椅子に腰掛けた時、片足の裏は床にピタッとつける
☆挙げている足の膝裏を伸ばし、つま先が天井を向くように足首を曲げる
です。



スタートのポーズからこのポーズになるように体を動かします。ポイントは、
☆勢いをつけるのではなく、ゆっくり立ち上がる
☆挙げた足を下ろさず、位置をキープしたまま立ち上がる
☆背筋も伸ばしたまま
☆立ち上がった足も膝裏を伸ばす
☆手の位置も動かさない
です。



学校では、このポーズを20回続けて行います。床につけた足をしっかり踏ん張り、ゆっくり立ち上がることは難しいですので、少しずつ回数を増やしましょう。今回のエクササイズは、「しせい」「やわらかさ」のエクササイズでついた力を使って行うエクササイズでした。次回は、「バランス」のエクササイズをお届けします。



● 前の日はよく寝ましょう

● つめきり、耳そうじはしてありますか？



● ぐあいが悪いときは先生にいいましょう



● 泳ぐ前にはしっかり準備体操を



● プールでは、ルールを守って安全に

● 入るとき、出るときはシャワーでよく洗いましょう

毎朝、ご家庭での健康観察はできていますか？安全のために、水泳学習がある日は、特に、朝の健康観察をお願いします。

- いつもと様子が違う（朝ごはんをほしがらない、なかなか起きないなど）
- 顔色が悪い 目が充血している 鼻水が出ている 咳が出る
- お子様が体の不調を訴えた 熱っぽい、微熱がある
- 体がだるい・力が入らない など

その他、保護者の方だから分かる子どものサインで、体の調子が悪い時には、無理をせず休みましょう。場合によっては、病院に行ってから登校することをおすすめします。

学校の冷房設定温度は、高めです。ご家庭でも、心地よく過ごせる程度の設定に。

夏バテの原因は？



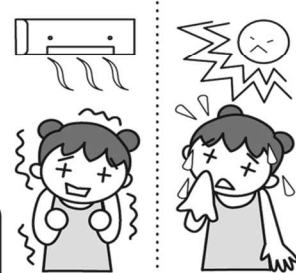
発汗による水分とミネラルの不足

暑さによる食欲不振や睡眠不足

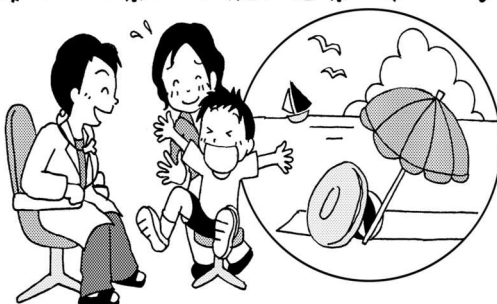


冷たいものとりすぎによる胃腸機能の低下

冷房（外気温との差）による自律神経の乱れ



夏休み・お楽しみは検査・治療の後で…♪



治療はお済みですか。毎年ある健康診断は、病気の可能性を発見する大切な行事です。

「結果のお知らせ」が届いた場合は、必ず受診をお願いします。また、それ以外にも、お子様の体調で気になることがありましたら、早めに医療機関を受診するようにしましょう。受診が終わりましたら、「結果のお知らせ」を学校に提出ください。