

ほけんだよい

2025年(令和7年)
8月25日 NO.10
網引小学校 保健室

今日からいよいよ2学期が始まります。長い夏休みはどうでしたか?「ここに行ったよ」「あんなことがあったよ」など、たくさんお話を聞かせてくださいね!

さて、2学期は大きな行事として学習発表会があり、さらに6年生は修学旅行があります。元気に楽しく参加できるように、引き続き健康管理には気をつけましょう。

8月1日(金)に学校保健委員会を行いました!

学校医の三島先生をお招きして、①児童の健康 ②体力づくり ③児童の様子 の3つを大きな柱として、学校における健康と安全について指導助言をいただきました。

まず、熱中症予防について助言をいただきました。一日の最初に食べる朝ごはんはその日の活力になるだけでなく、熱中症予防にも効果的であるということ、日々の体調管理と規則正しい生活を送ることが大切であることを教えていただきました。また、WBGTという暑さ指数を参考にすることは大切ですが、信用しすぎないように、水分補給や冷却など常に熱中症対策を行っておくことが重要だそうです。

次に、体力づくりについて、柔軟やストレッチでも良いので毎日コツコツと継続して行うことが効果的であると教えていただきました。数字や結果にこだわりすぎず、体を動かす習慣づけを行っていきましょう。そこで、楽しく簡単にできる運動を2つ紹介します!ぜひ、お家でやってみてください!

①片足立ち

→バランス感覚が良くなる・下半身の筋肉がつく・姿勢が良くなる、などさまざまな良い効果が期待できます。



②ジャンプ

→全身運動なので、たくさん効果があります。筋力アップ・心臓や肺の機能が強くなる・骨が丈夫になる・体の軸が丈夫になる、などがあります。その場でゆるく跳ぶだけでも効果があるそうです。



体はすぐに丈夫にならないので、運動を続けることが大切です。そのためには、楽しくできると良いですね!ゲーム感覚で家族や友だちと競争しながらするのもよし、テレビを見ながらするのもよし、自分自身に合ったやり方を見つけてみてください!ぜひ、みんなも簡単に楽しい運動を見つけたら、先生に教えてください!

身体測定・視力検査があります!



〈身体測定〉

9月3日(水)...	1年生	9月4日(木)...	2年生
9月8日(月)...	3年生	9月10日(水)...	4年生
9月11日(木)...	5年生	9月12日(金)...	6年生

特活室で行います!

身長と体重を測るときは...

◎体着で測ります。忘れないように持ってきましょう。

◎かみの毛を結ぶときは、頭の上ではなく、下か横で結びましょう。



〈視力検査〉

9月16日(火)	2校時...1年生、3校時...2年生
9月17日(水)	2校時...3年生、3校時...4年生
9月22日(月)	2校時...5年生、3校時...6年生

保健室で行います!

検査を受けるときは...

◎床に貼ってある赤いテープのところに立ち、しゃがん器という黒いしゃもじのようなもので左眼を隠しましょう。

◎先に左目を隠します。先生が、「反対」と言ったら、右目を隠しましょう。

◎黒い輪っかの切れているところを、右・左・上・下のどれかで答えましょう。(指で切れている方向を教えてください)

◎メガネをかける人は忘れず持ってきましょう。検査では、メガネをかけて行います。

◎どのくらい見えるかを正しく調べるために、適当に答えたり、目を細めてみようとしたりせず、見えのままを答えましょう。

検査が終わったら...

◎結果はA・B・C・Dの記号でお知らせします。

◎検査では問題なかったとしても、教室で黒板の字が見えにくい場合は、担任の先生に相談してみましょう。

