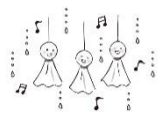


ほけんだより



2025 年（令和 7 年）
6 月 2 日
駅家小学校

雨の季節になりました。普段歩きなれた通学路でも、雨が降ると視界が悪くなったり、雨音で車や自転車が近づく音が聞こえにくくなったりします。雨の日は、晴れた日と比べて、交通事故が5倍も多いと言われています。雨の日は、通りなれた道でも注意が必要です。

また、雨の強い日には、替えの靴下や、肌寒い時に体温調節するための上着を持ってくる、気持ちよく過ごせますよ。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間

は けん こう は
歯みがきで健康な歯を

えきやしやうがっこう し か けんしん けっか
駅家小学校の歯科検診の結果をお知らせします

むし歯は自然には治りません。子どもの歯のむし歯を、「いつか抜けるからいいや」と放っておくと、次々生えてくる大人の歯にむし歯菌が広がったり、歯並びが悪くなったりする危険があります。

歯科検診の結果のお知らせで、むし歯があった人は、早めに治療してもらってくださいね。



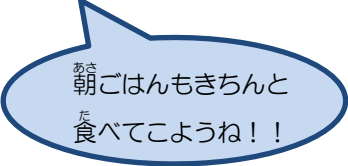
全員が、けがや事故なく安全にプールができるよう、次のことに気を付けましょう。



①前日はしっかり寝て、体調を整えましょう。
プールをした日も、早寝を心がけ、翌日に疲れを残さないようにしましょう。



②手足のつめは短く切っておきましょう。
自分や友達がけがをする原因になります。



③耳や鼻、目に気になる症状がある人は、病院で診察してもらってください。
治るまでプールに入れない病気もあります。



＝ 保護者の皆様へ ＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

いつも本校の健康教育活動にご理解ご協力いただき、誠にありがとうございます。

【健康診断について】

検診の結果、気になることが見つかった児童には、「結果のお知らせ」をお渡ししております。お忙しいとは存じますが、なるべく早めにかかりつけ医へ相談又は受診していただけると幸いです。

※定期的に受診中のものや、経過観察中のものについては、保護者の方がその旨を記入し、学校までご返送ください。

※いきなり大きな病院にかかる、医療費が多くかかることがありますので、まずはかかりつけ医にご相談ください。

【運動機能を改善させるプログラムについて】

ほけんだよりの裏面に運動機能を改善させるプログラムを掲載しています。4 月に提出していただいた運動器検診の問診票（水色）で、できない動きがあったお子様は、その動きを改善するプログラムを行ってみてください。柔軟性や筋力が増し、できなかった動きができるように改善されることもあります。

近年、柔軟性が足りず、怪我をする子どもが増えています。ストレッチを日常に取り入れてみてもよいですね。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

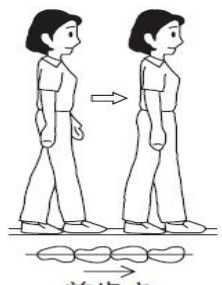
無理をすると逆に筋を痛めてしまいます。
筋を伸ばす加減は、痛いと感じる手前までにし、ゆっくりと動作をおこないましょう。

お子さんができなかった項目は次の項目です。
(1) バランステスト
①5秒以上ふらつかずに片足で立てる / ②5回以上同じ場所でケンケンができる

運動機能を改善させるプログラム
〔バランス訓練〕
片脚立ち：両手を腰に当て、片脚を上げてバランスをとる。60秒以上を目標に
ケンケン：同じ位置で片脚ジャンプを繰り返す。5-10回
継足歩行：つま先と対側の踵を付けながら1本の線上を歩く。2-5m。



〔片脚立ち〕



〔継足歩行〕

〔筋力トレーニング〕
スクワット：背筋を伸ばし、膝と股関節の屈伸で立ち座りを繰り返す。
つま先立ち：踵を挙げ爪先立ちし、全身をしっかりと伸ばし踵をおろす。
四股踏み：足を肩幅より広めに広げ、背筋を伸ばして股関節と膝を曲げて腰を膝の高さまで片足を上げて（上げた脚の踵が支えている脚の膝の高さまで）下ろす。
5-10回



お子さんができなかった項目は次の項目です。
(2) 体幹の硬さ
うつ伏せになり手を肩の下につき、腕を伸ばし切って背中をそらす

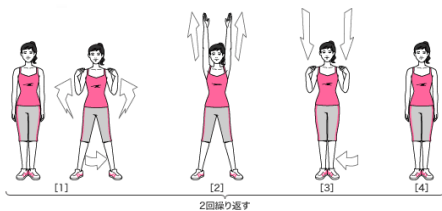
運動機能を改善させるプログラム
〔座位姿勢矯正〕
i) 深く座り、背もたれにお尻をつけます。
ii) そのまま骨盤を前傾させる。股関節、膝関節は90° 屈曲、踵は全体が床に付きかつ膝下に位置する
iii) 頭のてっぺんにつけた糸をまっすぐ上に引っ張るイメージで背中を伸ばし、お腹を引っ込める。

※ 正しい姿勢をこころがけることで、腰や背中筋力、体幹の硬さの改善を図ります。
机に向かうときも、背中を丸くしないよう気をつけましょう。



お子さんができなかった項目は次の項目です。
(4) 上肢の硬さ
①両腕を真上に挙げる／②両腕を伸ばした時、手のひらを前方に向けられる
③腕を曲げたとき指先が肩につく

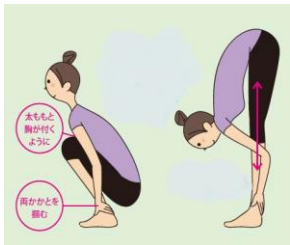
運動機能を改善させるプログラム
〔柔軟性訓練〕
腕を上げる：先ず両足を肩幅に開き、手のひらを上に向けて組み、両腕をしっかり両耳につけて、両手を真上に上げる
指先を肩に：両肩に指先をつけたら、今度は両手を真上に上げる。（繰り返す）



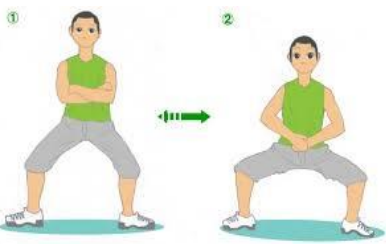
ラジオ体操をていねいにしよう。

お子さんができなかった項目は次の項目です。
(3) 下肢の硬さ
①膝を曲げずに前屈し指先が床につく／②しゃがみこみを踵をつけたまま後方転倒せずできる
運動機能を改善させるプログラム

〔柔軟性訓練〕
ジャックナイフストレッチ：しゃがんで足首を握り、お腹を大腿につけたままお尻を上るところまで上げて下ろす
しゃがみこむ：両腕を前方に伸ばして、ゆっくりしゃがみ込み動作を行うこの時、背すじは伸ばしお尻を後ろに引く
腰割り：足を肩幅より広めに広げ背筋を伸ばして、股関節と膝を曲げて腰を膝の高さまで下ろす



〔ジャックナイフストレッチ〕



〔腰割り〕



〔しゃがみこむ〕

けがをしないよう周囲の安全を確認して行いましょう。

無理のない範囲で、ご家庭で取り組んでみてください。