

‘元気るんるん’は湯田小学校のほけんだよりです。

2020年(令和2年)11月2日
福山市立湯田小学校

元気るんるん



11月は、別名「霜月」「雪待月」といわれますが、「雪待月」なんて誰が名付けたのでしょうか。四季折々の風情を大切に日本人ならではの発想だと思いませんか。

これから、冬にむけて、木々も彩り豊かに姿を変えていくでしょう。地球上には約8000種類の樹木がありますが、その約30%の2200種類の樹木が日本にあるそうです。紅葉するのは落葉樹ですが、ヨーロッパや紅葉で有名なカナダは13種類あり、日本には、なんと26種類もあるそうです。種類が多いとそれだけ色の種類も多くなるので日本の紅葉は世界一といわれています。

でも、現代は、あまりに忙しくて、そんな紅葉や季節の移ろいを感じることもなく毎日が過ぎていくような……。だからこそあえて立ち止まって、季節を五感（見る・聞く・触れる・嗅ぐ・味わう）で感じることも必要なのではないでしょうか。季節の美しさを感じるDNA（遺伝子）は、私たちの中にきっと受け継がれています。DNAのスイッチがオフのままではもったいな～い。



11月の重点目標

< しせいを正しくしよう! >

保健室物語

…ある日の保健室。
Aくんがやって来て、
「先生、大きなアザができたので、みてください。」
と、大きな声で言いました。
「大きなアザができた…とな？先生の考える大きなアザといったら、直径10cmはないとねえ～。どう、Aくん？」
すると、Aくん、小さな声でポツリ…
「小さなアザです。」
見ると、本当に、小さな小さなアザで



した。よかったあ～。めでたしめでたし！
…また、ある日の保健室。
熱があるとって来室したBくんが
自分の手をおでこにやり、
「おでこ熱いわあ。肉焼けそう。」
と言いました。
「手のひらで触れるぐらいの熱では、肉も生焼けになっちゃうよお～。(体温計を渡し)
はい、熱、測って…」
Bくん、もちろん、熱はありませんでした。
よかったあ～。めでたしめでたし！



すべての基本は、正しいしせいから！

日常生活の中では、しせいが悪いと内臓が圧迫されて、消化機能が弱くなります。また、心臓と肺も圧迫されて体力低下につながり、さらに、肩こり・腰痛・足のむくみや冷え症などを引き起こします。

反対に、正しいしせいは、身体にかかる負担が少なく、内臓の働きもスムーズになり、これを身につけることで、慢性的な体調不良の改善が期待できます。

そして、背筋を伸ばすことで、全身に適度な緊張感がいきわたり、ゆるんだ筋肉を引き締めることができます。



◆身長としせい

身長が伸びやすい環境をつくるためには、普段から正しいしせいを身につけていくことが大切です。



◆悪いしせいでは、集中力が低下します！



子どもに「勉強しなさい」といくら言っても、長時間、机に向かうことができない子どもが増えています。その主な理由は、正しいしせいで座ることができないからです。しせいの悪いまま机に座り続けると、集中力が低下し、ただ時間が過ぎるだけで効率も悪くなります。その結果、学力低下にも結びついてしまいます。

◆ゲーム

テレビゲームやDSなどの携帯型ゲーム、スマホ、タブレット、パソコンなどを使ってのオンラインゲームをしている子どもたちのしせいを見ると、必ずといっていいほど猫背になっているはずですよ。



そんなしせいを長く続けていると、椎間板に負担をかけ、痛みや張り、ゆるみを起こしてしまう可能性があります。体のためにも、ゲームは1日1時間以内にしましょう。

正しいしせいをつくりましょう！

「人のしせいは学ぶもの」

人間の二足歩行は、先天的な能力ではなく、生まれてから学ぶものなのです。しせいも同じです。



