



2月が始まりました。2月には「梅見月」という名前もあります。梅は、厳しい寒さの後、「春がやってきますよ」とお知らせする花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅のように「一人ひとりが大きな花をさかせられますように」と願ってつけられたそうです。ウイルスに負けず、寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

### ステキな はみがきカレンダーが届きました!

冬休みに、はみがきカレンダー活動をしました。カラフルにぬっていたり、ていねいにぬっていたりと、どれもステキなはみがきカレンダーでした。

3学期もおうちではみがきをしていますか?はみがきカレンダーの「思ったこと・気づいたこと」に、いろいろな発見があったので、いくつか紹介します。

- ◎毎日、はみがきをして、はみがきがうまくなった。
- ◎毎日、歯をきれいにみがくことは大変だと思った。
- ◎かがみの前で、歯をみがいたら、もっときれいになった。
- ◎歯をみがくと、気持ちがリセットされた。心や体にも大切なことだと思った。
- ◎もっときれいにみがけるようにがんばりたい。
- ◎歯のおうさまを上手にみがけた。
- ◎すごくとがっている歯があった。
- ◎冬休み最後の日に、はみがきカレンダーをみて、こんなに歯をみがいたんだ!と思った。



はみがきをすることで、歯がきれいになって気持ちがリセットされたり、自分の歯について知ることができたりとたくさんの発見がありましたね。どれも大切な「発見」だと思います。

今回、はみがきを毎日できた人は、ぜひ、これからも続けてください。できなかった人は今日からやってみましょう。

おうちの人からも、たくさんのコメントをいただきました。おうちで、はみがきをする子どもたちの姿を想像しながら読ませていただきました。ありがとうございました。



～保護者の皆様へ～  
2月3日は立春。暦の上では春がやってきていますが、まだまだ寒い日が続いています。学校内はいつも、元気いっぱいの子もたちであたたかい雰囲気に包まれています。

先日の保健朝会で「こどもロコモ」について話をしました。近年では、外で遊ぶ機会が減少していることから、子どものうちから運動機能が衰え、骨折や生活習慣病のリスクが高まっていることが注目されています。コロナ禍ということもあり、外で元気よく遊ぶことも難しい状況にあると思います。家の中でもできるロコモチェックや体操を裏面に掲載しております。ぜひご家庭で、お子様と一緒にやってみてください。



## こころも ぽかぽか大作戦

春に向かっていますが、まだまだ寒い日が続きますね。服を着ることや体を動かすことで体を温めることはできますが、みなさんのこころも温められていますか?こころは自分でも、周りの人でも温めることができます。みんなで「こころもぽかぽか大作戦!」をやってみましょう。

**その① ふわふわ言葉を使おう!**

ふわふわ言葉とは…  
「ありがとう!」や「大丈夫?」、「いいね!」など言った人も、言われた人も嬉しくなる言葉。  
おうちの人や友達にふわふわ言葉を使ってみよう!

**その② いいところを探してみよう!**

「落とし物をひろってくれた!」  
「友達にありがとうと言えた!」など  
友達や自分のいいところを探してみよう!



## 「こどもロコモ」について勉強したよ!



1月27日(水)の保健朝会で、こどもロコモについてのお話をしました。ロコモチェックでは、「できる!」という声がたくさん聞こえてきました。こどもロコモにならず、元気に過ごすためにも、保健朝会で勉強したことをおうちでもやってみてくださいね。

ロコモ体操中!  
深呼吸をしているよ!

体がのびて気持ちいいね!



## クイズに答えて、思い出してみよう!

- クイズ**
- か×
- ① ロコモ(ロコモティブシンドローム)は、おいしいおやつだ! ( )
  - ② 子どもは絶対にロコモ(ロコモティブシンドローム)にならない! ( )
  - ③ ロコモ(ロコモティブシンドローム)にならないためには、体を動かしたり、良い姿勢をしたりすることが大切だ! ( )

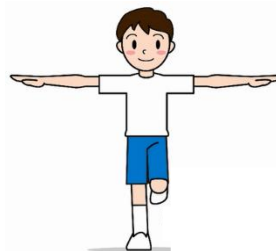
※ クイズの答えやロコモチェックなどは、ほけんだよりのうらにあるよ!

クイズの答えと解説

- ① ×  
 ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、歳をとるとともに、骨や関節、筋肉のはたらきが弱くなり、立つ、歩くなどの動きがしにくくなった状態のことをいいます。子どもがそのような状態になることを「こどもロコモ」といいます。
- ② ×  
 子どもも、ロコモ(ロコモティブシンドローム)になることがあります。悪い姿勢をしていたり、ゲームで遊ぶばかりしていて、体を動かさずに過ごしたりしている人はいませんか?そんな人は、こどもロコモに近づいているかも!?
- ③ ○  
 体を動かすことや良い姿勢をすることはとても大切です。まずは、自分は良い姿勢ができていないか、ロコモになりかけていないかチェックしてみましょう。チェックのあとはロコモ体操もやってみよう!

ロコモチェック! いくつできるかな?

① 体のバランス



両手を広げて、片足で立つ。  
 ふらふらしないで  
 5秒以上たてるかな?

② 下半身のやわらかさ



足のうらをゆかにつけてしゃがむ。  
 うしろにたおれないでしゃがめるかな?

③ 上半身のやわらかさ



両手をまっすぐ上にあげる。  
 うでを耳につけて上げられるかな?

良い姿勢をしよう!

あごをひき、おなかをひっこめる



かかと、おしり、背中、頭をかべにつける

でも、  
 だいじょうぶ  
 大丈夫!

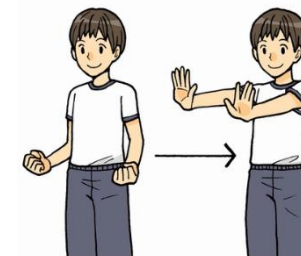
5つ全部できれば セーフ!  
 1つでもできないものがあつたら、「こどもロコモ」になりかけているかも!!

④ 肩甲骨と股関節のやわらかさ



ひざを伸ばしたまま指を床につける。

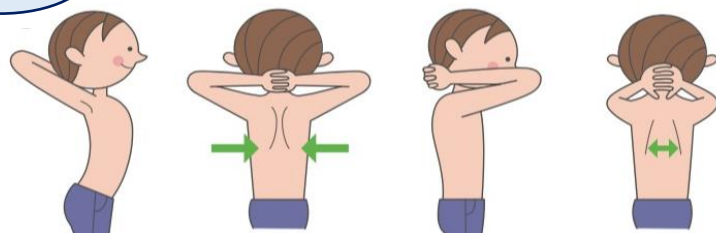
⑤ 上半身のうごき



グーをしながらひじをひき、パーをしながらうでを前に出す。パーのとき、手首と指がしっかりそっているかな?

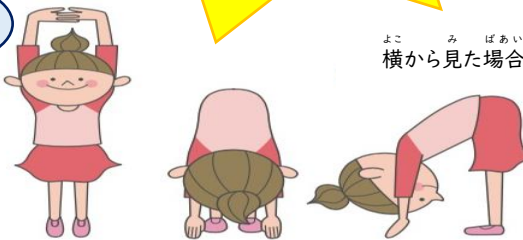
5回ずつ やってみよう! レッツ! ロコモ体操!

その1



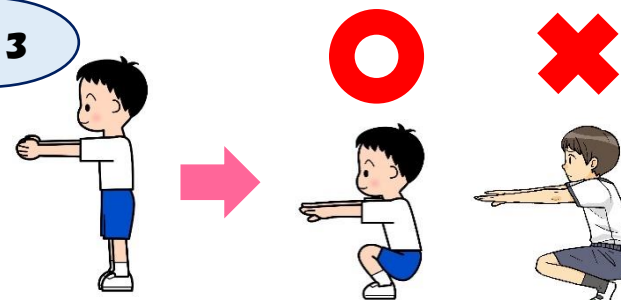
- ① 深呼吸をする。  
 ② 息をすうときに肩甲骨を閉じ、息をはくときに開く。

その2



- ① 両手をまっすぐ上げて、つま先立ちをしてのびる。  
 ② 上半身を前にたおす。  
 ③ 両腕をだらんとさげる。

その3



- ① 両手をまっすぐ前にのばす。  
 ② 両手をのばしたまま膝をまげてしゃがむ。  
 (☆背中がまがったり、かかとがういたりしないようにする。)