



# ほけんだより

2021年2月2日  
のだしょうがこう  
\*ほけんしつ\*



## かんがえよう コミュニケーション ~ことばのチカラ~

もらっても あげても うれしい **げんき えがお**  
元氣と笑顔

### 「ふわふわ言葉」 「ちくちく言葉」

2月3日は「立春」。梅のつぼみがほころびはじめ・・・寒さのなかにも春へと一歩ずつ近づいてきています。寒い日がまだ、続きそうですが、外に出て元気にからだを動かし、強いからだの力をつけましょう。もうひとふんばりです～笑顔でこの寒さをのりきりましょう～

12月の人権週間の時、「みんなが笑顔になるためにどうしたらいいのか考えましょう」と伝えました。じぶんのこと・まわりの人のことを大切にできていますか?? 自分の気持ちをしょうずに伝えられていますか? 言葉には、言われるとうれしくなったり、心が温くなる「ふわふわ言葉」と言われると悲しくなったり、心が傷つく「ちくちく言葉」があります。「ふわふわ言葉」は、使えば使うほどまわりのみんなも自分も笑顔になれる「まほうの言葉」です。ふだんの生活で使っている言葉には、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えます。自分が言われている言葉は使わず、自分が言われたらどう思うかを考えて、やさしい気持ちになれる「ふわふわ言葉」を使うようにしましょう。人と人のコミュニケーションにもメールやSNSなど次々に新しい形がうまれてきました。それでも、文字だけでは、伝わらないこともあります。「言葉のやりとり」とっても大切!ほんとうに大切な気持ちは、顔を見て、言葉で伝えましょう。ちょっと立ち止まって相手や自分のことを考える、ふだんの生活でそんなことを心がけましょう。

### ふゆやすみ 「はみがきカレンダー」 ☺ がんばりました ☺

ヘルスプロジェクト（保健委員会）の人が、はみがきの習慣をつけるとりくみとして「はみがきカレンダー」をつくりました。色とりどり素敵な「はみがきカレンダー」が届きました。ヘルスプロジェクトの人がコメントを書いて、みなさんにお返しました。みなさんががんばりましたね!! 毎日の歯みがきの様子やお家の人の声かけ、仕上げみがき・・・などサポートしていただいたこと、たくさんコメントをいただきました。ご協力ありがとうございました。（保健室前に掲示しています）しっかり、歯みがきをする習慣がつくように、引き続き、お家のサポートをお願いいたします。

\*\*\* 保護者のみなさまへ \*\*\*

日差しがやわらかくなり、休み時間、運動場で元気に遊ぶ姿が多くなりました。ボール遊び、おにごっこ、なわとび・・・楽しそうな笑顔いっぱいのだっこ(〇)/生活が便利になったり、ゲームなどで遊ぶことが増えて、体を使う機会が少なくなると、運動不足になり、その結果・・・「子どもロコモ」が増えています。



### 子どもロコモ

27日(水)保健のテレビ朝会で、「子どもロコモ」についての勉強しました。

ロコモ ⇒ 年齢とともに「運動器(骨・関節・筋肉など)のはたらきがおとろえて、立つ、歩くといった移動する動きがしにくくなった状態のことです。ころんだり、つまずいたすることが多くなったり、生活習慣病のリスクが高くなります。

ロコモチェック ・ロコモ体操をしました。裏面に載せていますので、ご家庭でもぜひしてみてください。できるだけ体を動かす生活を心がけさせてください。

### 「ふわふわ言葉」 (^)♪ やさしいことばをかけられると心もポカポカになるね (^)♪

- \*ありがとう
- \*すごいね
- \*ごめんね
- \*だいじょうぶ
- \*いっしょにがんばろう
- \*〇〇じょうずだね



まだまだ、たくさんあるよ～ みんなで「ふわふわ言葉」を考えましょう! 書いてもらう用紙は保健室前に準備しています (保健室前に掲示します)

### クイズ

- 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! ( ) ○か×
- 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!

ロコモチェック！ いくつできるかな？

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るか、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！

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



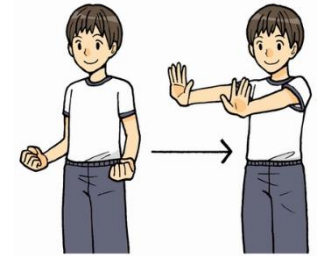
両手をまっすぐ上にあげる。  
うでを耳につけて上げられる  
かな？

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？

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

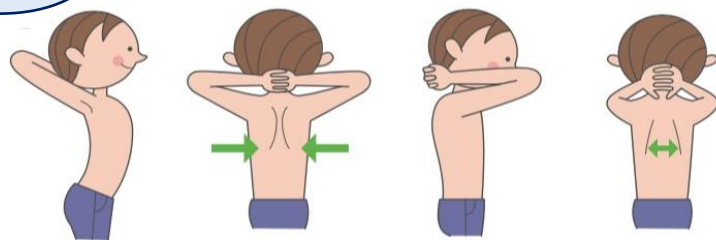
でも、  
だいじょうぶ  
大丈夫！

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

ロコモ体操で  
体を動かそう！

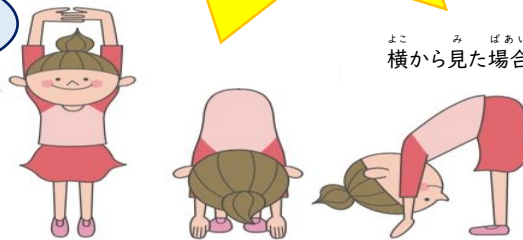
5回ずつ やってみよう！ レッツ！ ロコモ体操！

その1



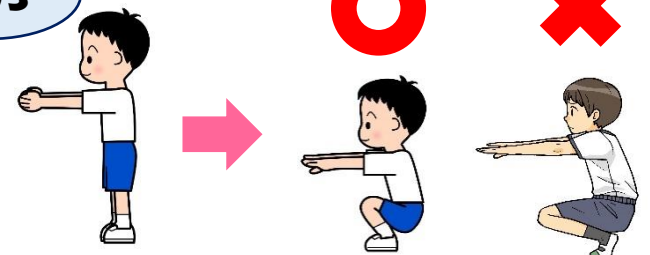
① 深呼吸をする。  
② 息をすうときに肩甲骨を閉じ、息をはくときに開く。

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。)