



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ってきました。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って、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

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)



*だいじょうぶ

*いっしょにがんばろう

*〇〇じょうずだね

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! ()
- 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。

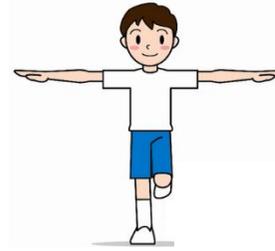
② ×

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!

① 体のバランス



両手を広げて、片足で立つ。ふらふらしないです。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



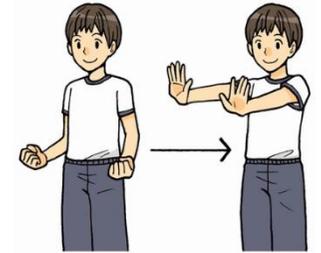
両手をまっすぐ上にあげる。うでを耳につけて上げられるかな?

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

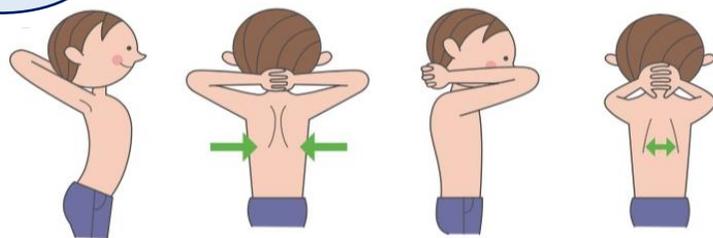
でも、だいじょうぶ大丈夫!

5つ全部できればセーフ! 1つでもできないものがあつたら、「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!

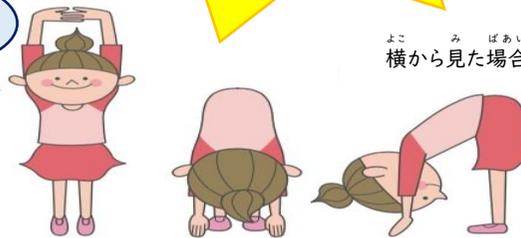
5回ずつ やってみよう! レッツ! ロコモ体操!

その1



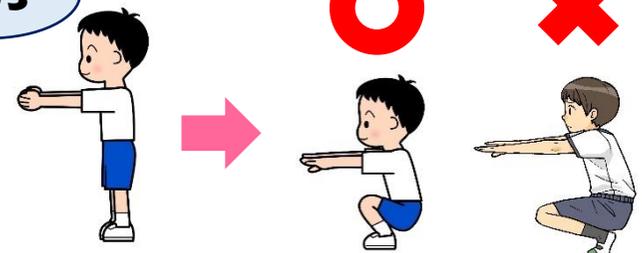
① 深呼吸をする。
② 息をすうときに肩甲骨を閉じ、息をはくときに開く。

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。)