



ほけんだより

令和元年 12月9日
五箇小学校 保健室
No.10

12月4日に、今年度、全校生が登校できた日（欠席なしの日）が100日目を達成しました。まだまだ記録更新中です。毎日のお子さんの体調管理、そして元気に学校へ送り出してくださるおうちの方々のご協力があってこそその達成です。ありがとうございます。100日目当日は、食堂給食の時間に全員で拍手をしました。

これからの季節は感染症がはやりやすくなります。12月に入ってから、白河市でもインフルエンザ罹患者の増加がみられています。朝から具合が悪い時は無理して登校せず、お子さんの体調に合わせた過ごし方をさせていただきますようお願いいたします。



第2回 学校保健委員会

11月29日には五箇中学校で学校保健委員会が行われ、5・6年生児童と各学年委員長の皆様に出席していただきました。

テーマは、視力低下にもつながる、「姿勢」について。猫背を改善し、良い姿勢をつくるための「キャットレッチ」を教わりました。実は2年前にも、キャットレッチを教わっているということでしたが、子どもたちの姿勢はなかなか改善していませんでした。毎日の継続が大切だということを感じさせられました。小学校では、各学年ごとに必ず毎日行うよう呼びかけました。ご家族でもぜひ取り組んでみてください。



【全員でキャットレッチ！】

- ③ 肩甲骨を寄せたまま、頭を後ろにたおして、その状態で3秒間キープする（頭を倒す時は口をすぼめて細く息を吐き続ける）



【キャットレッチのやりかた】

★★歯みがき検定、実施中です★★

学年ごとのめあてを決め、給食後に歯みがき検定を行っています。全体的に、前歯のみがき残しが非常に多い印象を受けました。歯ブラシの動かしかたについてご家庭でも話題にいただき、お子さんの歯みがきの様子をご確認お願いします。