

ほけんだより



令和7年1月 8日
新座市立第四小学校
保健室

今年の干支・巳=へびは嫌いな人も多い生き物ですが、古くから生命力の象徴とされ、神の使いとする地域もあります。欧米では、医学や医療のシンボルで、国連の世界保健機関（WHO）のマークにもなっています。姿は苦手でも、その生命力にあやかって、元気な1年を過ごしたいものです。



冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことがあります。でも予防することもできます。正しい予防法は何か考えてみてください。

正しい道を通って 手荒れを防ごう!

外に出るときは

手袋はしない
手袋をする

手を洗うときは

水で洗う
お湯で洗う

手を洗い終わったら

ハンカチでふく
そのまま自然乾燥

カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。

お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。

水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまうよ。ハンカチで優しくふきとろう。

体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気から手を守ろう。

手がカサカサしてきたら

気にしない
ハンドクリームをぬる

ゴール

これで予防法はばっちり。できることから対策を始めよう。

発育測定を行います

- 1 / 14 (火) 1・2年生
- 1 / 15 (水) 3・4年生・なのはな
- 1 / 16 (木) 5・6年生

- ❖ 体育着を忘れないように準備してください。
- ❖ 髪の毛の長い人は耳より下で結んでください。

第2回 学校保健委員会開催のご案内

- 日時 令和7年2月12日(水)
15:00~16:00
- 場所 新座市立第四小学校 家庭科室
- 内容 「食育勉強会」
講師 日本乳業協会より 唐津様 井上様

保護者の方を対象に実施します。牛乳の安全性や成分など、さまざまな視点から牛乳の魅力について、専門家からお話をいただきます。勉強会後半では、実習(ジャムを使ったアレンジドリンクの試飲)も予定しています。興味がありましたら、ぜひ、ご参加ください。なお、実習の準備の関係で事前に食物アレルギーや参加人数を把握する必要があるため、参加される場合は、1月17日(金)までに参加希望書の提出を担任までお願いします。

体幹を強くする遊びにチャレンジしよう

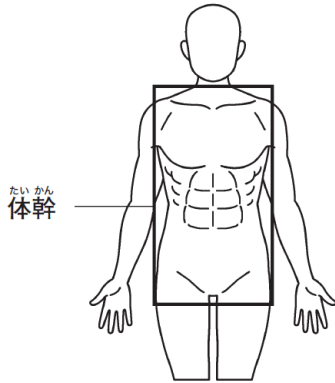
指導 早稲田大学 スポーツ学科学術院 教授 金岡 恒治 先生

頭や手足を除いた胴体部分のことを「体幹」といいます。体幹には大きな骨や筋肉が集まっていて、体を支え、手足を動かすときの土台となります。

「速く走れるようになりたい」、「遠くまでボールを投げられるようになりたい」などといって、手足の筋肉だけをきたえても、うまくはいきません。土台となる体幹が弱くて不安定だと、体を動かしたときにバランスを崩してしまったり、手足にうまく力が伝えられなかったりするからです。

小学生のうち、まずは体幹を強くすることから始めましょう。体幹が強くなると、スポーツが上達しやすくなるのはもちろん、良い姿勢や大げかの予防にもつながります。

★ 体幹が強くなると ★



姿勢が良くなる



自然と良い姿勢がとれるようになるうえ、同じ姿勢を続けていても疲れにくくなります。

スポーツが上達する



手足などにスムーズに力が伝わるようになり、スポーツが上達しやすくなります。

大げかをしにくくなる



バランスを崩したとき、とっさにうまく手をついたり、受け身をとったりできるようになります。

遊びながら体幹を強くしよう

体のバランスが崩れそうになると、体をまっすぐに保とうとして自然と体幹の筋肉が使われます。そのため、倒れないようにバランスをとる動きを遊びに取り入れると、体幹が強くなります。

片足バランス

体をまっすぐに保ち、10秒キープ



左右の足で、同じようにやってみよう

手おしずもう

足が動いたほうが負け



手だけでおし合う

クマ歩き

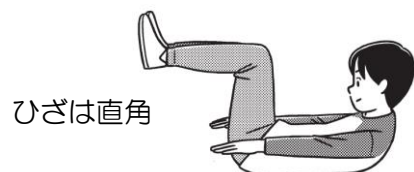
うでをのばし、前を向いて進む



ひざはつかない

ラッコのポーズ

頭と肩を上げて、10秒キープ



ひざは直角

手はゆかに水平