

ほけんだより 9月

平成 29 年 9 月
姫路市立花田小学校
保健室

2学期が始まって1週間と少し経ちました。今週に入ってから体調不良での欠席や保健室で休む児童が増えています。先週は欠席も少なく、よくがんばっていたので、そろそろ疲れが出たのでしょうか。また、気候も安定しないため風邪をひきやすくなっているのかもしれませんが。半そでの上に長そでのものはおるなど、調節できる服を用意しておくことも体調を整えるためには大切です。

生活のリズムを整えよう!

夏休み↓2学期 生活の切り替え、うまくできている?

 スッキリ目朝、スッキリ目が覚める。	はい いいえ	睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。	
 食事を楽しんで、おいしく食べられる。	はい いいえ	おやつを食べすぎに注意! 食事のときは少しずつでも、いろんな種類のもを食べよう。	
 おなかの調子がよい。	はい いいえ	朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。	
 学校へ行って友達に会うのが楽しい。	はい いいえ	心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらしゃい。	
 夜はぐっすり眠れる。	はい いいえ	寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。	

知っているようで知らない背骨の話

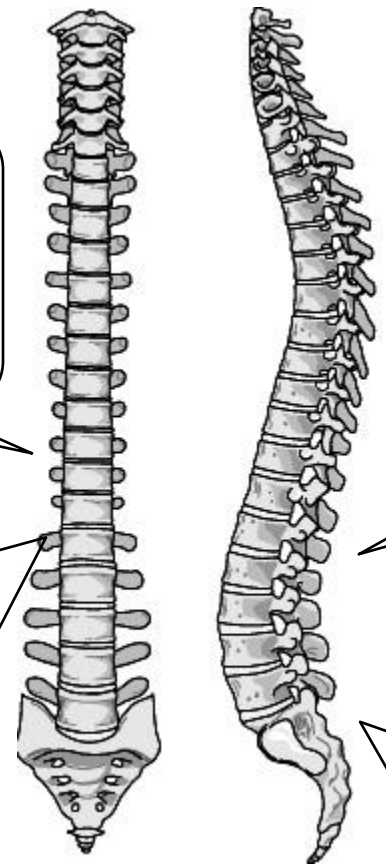
9月の身体測定では、1・2年生「けがの手当て」と防止」3・4年生「背骨と姿勢」5・6年生「脳の成長と睡眠」をテーマに保健指導を行いました。ほけんだよりでは3・4年生に話した内容について紹介します。

背骨ってどんな形?
 小さな骨が何個もつながって1本の骨になっています。横から見ると、少しカーブしています。

背骨の役割は?

1. 体を支えること
2. 脳から伸びている神経を
守ること

体を動かすためになくはならない神経が通っています。



何個の骨からできているの?
 首が7個、背中が12個、腰が5個の24個です。お尻の骨は大きく分けて2個と数える場合と、細かく数えて8~10個とする場合があるので、背骨の数は全部で26個、もしくは32~34個とされます。

カーブしているのはなぜ?
 体を動かしているときの「ゆれ」が、頭(脳)に伝わらないようにするためです。

背骨の形はどのような姿勢で過ごしているかによって変わってしまいます。骨や筋肉が成長する今の時期こそ姿勢に気をつけないとはいけません。また、姿勢の悪さは見た目が悪いだけでなく、さまざまな病気につながると言われています。

☆こんな姿勢をしていませんか?

