

# ほけんだより



令和5年9月7日発行  
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと  
いっしょによんでね

9月23日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しづつ夜が長くなっています。「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」など秋の過ごし方はさまざまです。バランス良く取り組んで、元気に学校生活をご過ごしてください。

ほけんもくひょう  
9月の保健目標

けがに気をつけよう。



運動会の練習が始まります！

**運動するとき  
チェックしよう**

## かきくけを

- かみ(髪)はまとめておこつ
- きってあるかな?  
手足のツメ
- つのサイズは  
合っている?
- ケガ予防の  
準備運動
- まめに水分  
忘れずに

**おほえであのうこんなときどうする?**

ボールがあたった ビニール袋に 氷を入れて冷やす	目にゴミがはいった 洗面器に水を入れて まばたきをする
ひざをすりむいた 傷口の 汚れを洗い流す	鼻血が出た 小鼻をつまんで 下に向く
足首をひねった 安静にして冷やす	ゆびを切った 清潔なガーゼや ハンカチをあて、 おさえる

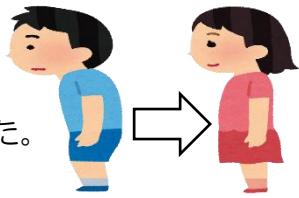
## 保護者のみなさま

8月28日(月)に実施した身体計測・視力検査の結果を配付しました。  
1学期の結果と比較し、お子様の成長を確認していただくと共に、健康管理にお役立てください。また、夏休み前に受診勧告書が配付されたご家庭につきましては、できるだけ早めに専門医の診断を受け、結果を学校までお知らせいただきますよう、よろしくお願ひいたします。



※裏面もご覧ください。

## 学校保健委員会（家庭教育学級）



9月1日（金）第1回学校保健委員会（家庭教育学級）を実施しました。  
お忙しい中、ご参加いただき、ありがとうございました。

今回は、「子ども達の健康づくりに取り組むこと」と「正しい姿勢を身に付け、自らの健康の保持増進を図ること」を目的に、エクセルフィットネスセンターの山田先生を招き「タオル体操」を、子ども達・保護者・地域の方・職員で教わりました。

学校でも以前から正しい姿勢の指導（立腰指導）を行っていますが、なかなか難しいものです。タオル体操は、名前の通りタオル1つで、あらゆる筋肉を鍛えることができる体操です。15分ほど行いましたが、普段使っていない筋肉の低下を自分自身が身を持って体験しました。早速、翌日から朝起きる時は一度体をグーンと伸ばしたり、テレビを見ながらタオル体操をするよう心掛けたりするようになりました。

ぜひ、ご家庭でも子どもさんと一緒にタオル体操を実践してください。「継続は力なり」ですよ！



### 子ども達の感想

- 重力のことなど色々分かりよかったです。初めてタオル体操をやって簡単だったから、またいつかやりたいです。
- タオル体操を初めてやって、とても体の運動になりました。
- 私は朝起きる時すごくだるいです。だから、タオルで胸をピンと張りたいです。タオル体操をこれからも続けていきたいです。すごく勉強になりました。
- タオル体操をしたことがなかったので、よかったです。僕は猫背なので、この体操を続けていきたいです。山田先生の筋肉がすごくて、僕もみんな体になりたいです。
- 私は、普段からお母さんに猫背になっていると言われます。だから、今日教わったことを家でもします。