

すこやか

R6.9.13
とよはしりつげじょうしょうがっこう 豊橋市立下条小学校 保健室
ほけんだより No.11

2学期が始まり約2週間が経ちました。学校モードに切り替えることはできましたか？

まだまだ気温が暑く、外で遊べない日が続いています。引き続き規則正しい生活とこまめな水分補給を行い、熱中症対策をしていきましょう！

身体測定と視力検査を行いました

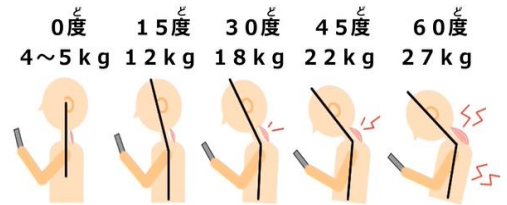
9月の身体測定と視力検査を行いました。身長が何センチ伸びたか結果が待ち遠しくて、保健室に身長を測りに来る子もいました。結果は全員に配付しました。保護者と一緒に確認してください。

9月の保健目標は「正しい姿勢で勉強しよう」

身体測定の前には、「正しい姿勢について」の保健指導を行いました。頭の重さを再現した容器を持ち上げて、頭の重さを体験しました。

なぜ姿勢が悪いとだめなの？

重たい頭を背骨や首、肩の筋肉で支えています。メディアを触るときなど、下を向くと背骨や首、肩にかかる負担はどんどん増えていきます。



実際に頭の重さを体験しよう！

頭の重さは体重の約10%と言われています。そこで、1,2年生は2kg、3~6年生は3kgの水を入れた容器をもって頭の重さを体験しました。また、3~6年生は腕を背骨に見立てて、容器を傾けたときとまっすぐのときの重さの感じ方を比べました。



正しい姿勢の「トン・リス・コツ」

下条小の正しい姿勢の合言葉は「トン・リス・コツ」です。

「トン」・・・足の裏を床にトンとしっかりつける。

「リス」・・・背筋はリラックスしてまっすぐ伸ばす。

「コツ」・・・ざこつ(おしりの骨)を意識して、おしりの前側で座る。

