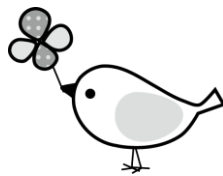


ほけんだより



☆おうちの人といっしょによみましょう☆

平成29年9月15日
川棚町立川棚小学校 保健室
ほけんだより No. 5

生活のリズムはもどっていますか？

楽しい夏休みもあっという間に終わりました。気持ちを切りかえて学校での生活をがんばっていきましょう。

夏休みの生活からぬけ出せず、寝不足や朝ねぼうの人はいませんか？早くリズムを取りもどして元気に登校できるようにしましょう。

「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



正しい姿勢（しせい）できていますか？

集中力アップ！
学力アップ！

～ 姿勢と集中力の関係 ～

大きく深い呼吸には気分を落ち着かせる効果があります。また、高まりすぎた神経を落ち着かせるという自立神経のバランスを整える働きもあります。猫背では肩が胸より前にきて、胸が後ろに押しつぶされているので息を吸い込んだ時に、胸が十分に開きません。呼吸が浅くなり自立神経のバランスが乱れイライラしたり落ち着きがなくなるなど、集中力が保てなくなります。



姿勢が悪いと…

- 首や肩が疲れやすくなる
- 内臓が圧迫され血行が悪くなり脳に十分な血液がとどかなくなる



長時間の集中力がなくなる（学力に影響が出る）

正しい姿勢になると…

- 長時間でも疲れを感じにくくなる
- 目に疲労を感じにくくなる
- 集中力が保てる
- 肩こりや腰痛がおこりにくくなる
- 深い呼吸ができるようになる（自律神経が整う）



心への影響（心と体は密接に関係している）

- 姿勢を正すことによって気持ちが引きしまる
- やる気がおこる、がまんする力がつく
- 身のこなしやふるまいが美しくなる

正しい姿勢とは 「立腰のすすめ」

腰骨を立てる姿勢

立腰(腰骨を立てる)ことの良い点

- 1 やる気がおこる
- 2 集中力が高まる
- 3 持続力がつく
- 4 学習が楽しくなる
- 5 成績もよくなる
- 6 行動がすばやくなる
- 7 バランス感覚がよくなる
- 8 内臓の働きがよくなる
など…



足の裏を床につける
お尻を後ろに引き、腰骨をぐっと前に出す
肩や胸の力をぬき、下腹に少し力を入れあごを引く



腰骨を立てる
菱木 秀雄

下腹に力を入れて
腰骨をしゃんと立ててごらん
肩や胸に力を入れないで
あごを引きましょう
すばらしい姿勢です
元気な体のもとです
頭がすんできます
あなたのわがままに勝てる
姿勢です
あなた自身を見直す姿勢です
厳しい世の中を乗り切る
姿勢です

早めに視力・歯科受診をよろしくお願ひします

夏休みを利用して受診をすましたご家庭は、受診証明書を提出していただいています。現在のむし歯治療率は30%です。できるだけ早めに症状が悪化しないうちに専門医を受診してください。

1年生の「ぶくぶくタイム」が始まりました！

9月14日より1年生のフッ化物洗口がスタートしました。ほとんどの児童が保育園から経験しているので、スムーズに実施できました。

フッ化物洗口はむし歯の予防効果が高いといわれていますが、毎日の歯みがきがていねいに正しくできていることが基本です。毎日の歯みがきをもう一度見直してみましょう。

