ほけんだより 11月

令和８年１１月１２日（木）　由利本荘市立鳥海小学校　保健室

10／28 健康委員会主催の児童集会を実施しました！

テーマ：視 力 ～鳥海っ子の目を守れ！ ～

ほけんだより10月号に掲載したような鳥海っ子の視力の現状をふまえ、健康委員会主催の児童集会を実施しました。

鳥海小学校の子どもたちの視力の現状についてお話した上で、視力を守るために大切なことについてクイズ形式で学び、最後に、目を動かして鍛えるトレーニングを行いました。



もんだい

によい せいかつしゅうかん は？

❶バランスよくたべる



❷よふかしをせずに たくさんねる



鳥海のマスコットキャラクターである「オコジョ」。

最近、健康委員会の活動でもよく登場しています。

集会の中でも、オコジョと一緒に、視力についてクイズ形式で学びました。さて、左の問題の答えは？

実は、どちらも正解でした。ビタミンＡなどの目に良い栄養を取ること、目を休めること、どちらも大切です。

近視を予防する生活習慣としておすすめしたいのが、外遊びや外活動です。

日光には、バイオレットライトという光が含まれており、近視の進行を抑制する効果があるそうです。

バイオレットライトは、屋内にはあまり入ってこない光のようです。これから、雪の季節になりますが、みなさんもぜひ外での活動を増やしてみてはいかがでしょうか。

やってみよう

おひさまパワー☀で、きんしよぼう！





そとあそび　そとかつどう

きょうしつで やってみてね

「グー」「チョキ」「パー」で、いいしせい！







しせいの大切さについてもお話しました。

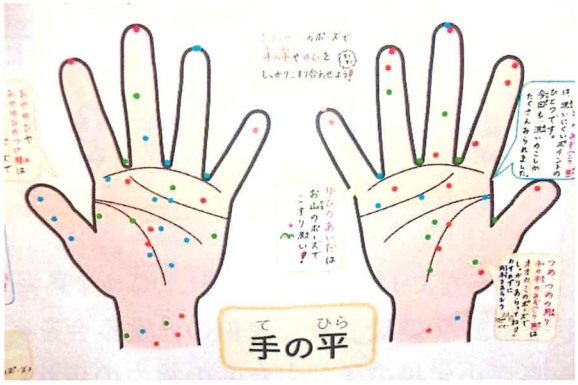
「いいしせい」のコツとして、今回は、「じゃんけん」のポーズに合わせたものを紹介しました。

ぜひご家庭でも、「グー」「チョキ」「パー」で、いいしせいの確認をしてみてください。

～手洗いチェックを実施しました～

11月2日～6日を「手洗い強化週間」とし、健康委員会が中心となり、お昼休みに、専用の蛍光ローションとブラックライトを使った手洗いチェックを実施しました。手洗いチェックが終わった後、洗い残しが多かったところに、それぞれシールを貼ってもらいました。（シールの色 ・・・ 赤：1・2年　青：3・4年　緑：5・6年）





手洗いチェックの結果や、手洗いのコツについては、保健室前に掲示しています。
一番洗い残しが多かったのは、**つめ**でした。また、手首の洗い残しも多くみられました。
今回は、「あわあわ手あらいの歌」に合わせた手洗い練習もたくさんしています。ぜひ、ご家庭でも歌を思い出しながら手洗いに取り組んでいただけたら幸いです。















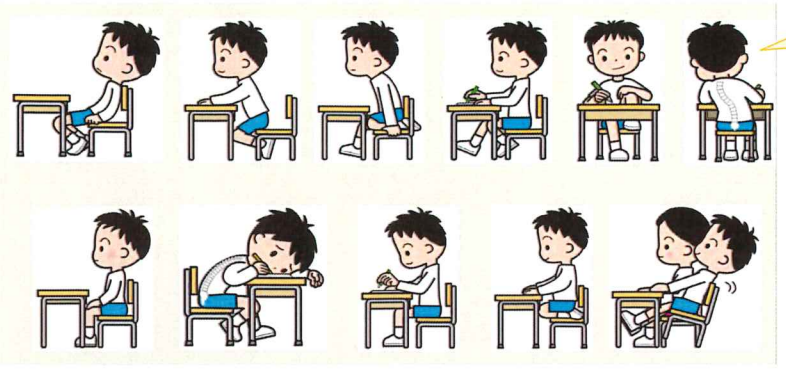




11／4 は「いいしせいの日」１年学活「しせいのはなし」

１１月４日「いいしせいの日」にちなんで、１年生の学活で、しせいに関する指導を実施しました。

Q.　この絵の中から、「いいしせい」をさがしてみてください。（みんなもやってみてね）



正解は２つ！

みなさんは、どこをみて、
「いいしせい」「わるいしせい」を
判断しましたか？



体の中でいちばん重いのは、**「あたま」**です。
あたまの重さは、500ml のペットボトル何本分なのかを予想した後、実際に同じ重さのものを持ってみました。
あたまの重さは、体重の10分の1くらいの重さなので、1年生だと2~3キロくらいです。今回1年生の皆さんが持ってみたのは、ペットボトル約5本分の重さでした。
持ってみると、意外と重くてびっくり！でも、この重いものが体の一番高いところにあるのです。重さのある頭をしっかり支えるためにも、「いいしせい」が大切です。

わるいしせいを続けると、体によくない影響が出てしまいます。
これは、ほおづえを続けた結果、歯が内側に倒れてしまった写真です。





いいしせいのコツ

① 背中だけではなく、おしりやおなかにも力をいれる
② 立ちひざした時のように背すじピン
③ 肩甲骨を近づけて、胸をはる



最後に、体を動かす活動をしました。
ストレッチや「けんけんぱ」をして、「いいしせい」の土台づくり！

「いいしせいを、ずっと続けると疲れる・・・」

それは、体がまだ育っていなかったり、体を支えるための力をうまく使えなかったりするからです。「いいしせい」になるためには、体をささえる筋肉や骨をきたえて、うまく使うことが大切です。
これからも、体や運動を通して、たくさん体をきたえてくださいね！