

からだから 5月号

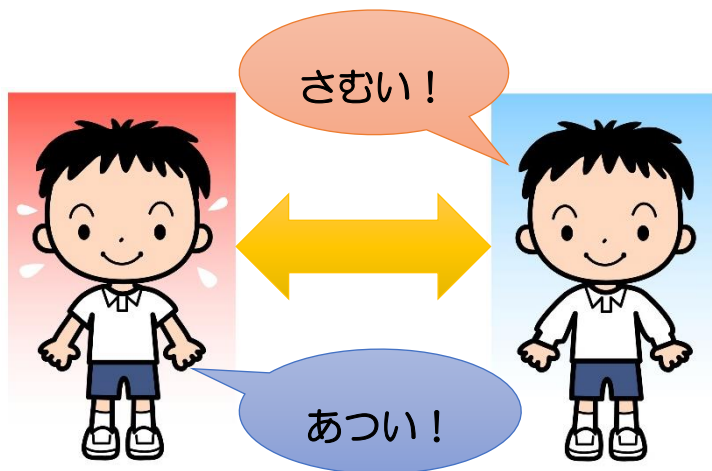


文教大学附属小学校 保健室 令和4年5月

じょうず いふく ちょうせつ 上手に衣服の調節をしよう

このところ気温が高い日が多くなってきました。気温差が激しく、急に冷え込むこともありますので、気温にあわせて服装を選ぶことができるようにしていきましょう。

暑い日、寒い日、自分の感じ方にあわせて、服装を調節していきましょう。



せいかつ いきいき生活できていますか？

4月から5月にかけて、5・6年生は北アルプス自然教室、3・4年生はハケ岳自然教室と、2年ぶりの宿泊を終えることができました。北アルプスでは3泊、ハケ岳では2泊の期間、体調をくずすことなく、みんな元気に帰ってくることができました。この宿泊を通して感じたことは、やはり「睡眠」、「しっかり食べる」、「排便」、「水分補給」といった基本的な生活習慣がいかに大切かということです。これから気温が高くなり、暑い季節となりますが、基本的な生活習慣を整えて、元気に乗り切っていくいきましょう！！

改めて、元気に学校生活を送るためのポイントを紹介するので、ぜひ実行してください。

せいかつ いきいき生活のポイント

あさたいよう ひかり あ 《朝太陽の光を浴びる》

朝太陽の光を浴びることで、活動のホルモンセロトニンが分泌されます。セロトニンにはイライラをおさえ、緊張をほぐす効果があり、元気に活動するために欠かせないホルモンです。



あさ にち 《朝ごはんを1日スタート》

朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんを食べることで、脳を目覚めさせて、授業に集中して取り組むことができるようになります。空腹のままだと集中できません。



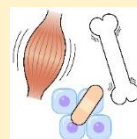
《日中はからだを動かす！》

校庭や講堂が使える時は、からだを動かして遊ぶことを意識してください。日中、からだを動かして活動することは、夜、ぐっすり眠ることに繋がります。



こ そだ 《ねる子は育つ》

よく聞く言葉ですね。成長期にあるみなさんは、言葉の通り、ねている時間に、身長が伸びたり、筋肉量が増えたり、からだを育てる活動が活発にされています。昼間、学校で学習したことを、脳に定着させてくれるのも、ねている時間です。



和式トイレ使えるかな？

みなさんもすでに知っている通り、文教大学付属小学校は宿泊が多い学校です。宿泊だけに限らないのですが、みんなで出かける先のトイレは、どうしても和式トイレを使用しなくてはいけない状況になります。

時々「和式トイレ使えない」という人もいますが、和式トイレしかないという場合もあります。大人数で行動しているので、洋式トイレが空くのを待っていると、とても時間がかかってしまい、みんなを待たせることにもなってしまいます。また、トイレを我慢していると腹痛や体調不良の原因にもなってしまいます。

学校内のトイレも全て洋式ということもあり、普段、なかなか和式トイレにであう機会もなく、和式トイレを使ったことがないという人が多いのもわかります。

ぜひお出かけの機会等を利用して、和式トイレがあったら、上手に使うことができるよう練習してみてください。大勢がスムーズに活動するためには、欠かせないものとなりますので、ご協力よろしくお願いいたします。



最後は汚れていないか
チェック！！

① トイレの前のほうに立つ。

② しゃがむ。

③ 用をたしたらレバーを手で押し流す。

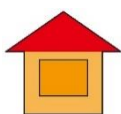


《柔軟性を高めよう！》

「しゃがむ」動作は、足首・膝・股関節を大きく曲げる必要があります。特に足首が固いと、しゃがむことができず、かかとが床から浮いてしまい、後ろに転がってしまうような状態になります。



体が固いことで、筋肉や靭帯、骨などに余分な負担がかかり、ケガなどの原因になることがあります。しゃがみこみが苦手な人は、ストレッチをして克服してください。



おうちの方へ

上記の通り、子どもたちが和式トイレを利用する機会というのは、ほとんどなくなっていると思います。学校から出かける宿泊先や活動先では、洋式トイレよりも和式トイレが多くあります。どんなトイレでも使うことができるように、機会をみつけて和式トイレも使うことができるようにご協力お願いいたします。