



ほけんだより 11月号

萩市立弥富小学校
保健室発行

かつ ほけんもくひょう しせい ただ
11月の保健目標 姿勢を正しくしよう!

あなたはどんなすわりかたをしていますか？

協力：
すこやか委員
〇〇さん



この2枚の写真を見て、「自分は、こんなすわりかたしてないよ～」と思いませんでしたか？みなさんは、授業の始めは、姿勢がとてもいいですね。なのに少しずつ背すじが曲がったり、足を投げ出したりして姿勢のくずれている人もいます。自分の姿勢は自分でチェックすることが難しいですね。

×背すじが
曲がっている

×深くこしかけ、
足を前に投げ出す

正しい姿勢ができているか友達同士でチェックをしてみましょう。

○正しい姿勢

さらに、かくときは…

イスと机の間
はグー1つ

背すじ
ピン

イスに深く
こしかける

足は床にペタン

ノートと目は
30cm以上
はなします。

まちがいさがし

2つの絵をくらべてちがうところをさがしてみましょう。7つあります。

あなたの姿勢は だいじょうぶ？



あなたの姿勢は だいじょうぶ？



○をつけて酒谷先生に見せにきてください。
みせにきた人には、シールがありますよ。



おうちのかたへ

1 弥富っ子元気チャレンジ3日間

10月の「ノーテレビ・ノーゲーム」に御協力ありがとうございました。取り組み結果について紹介したいと思います。

○テレビ・ゲームの時間

平日は規則正しく過ごせているようで、3日間とも1日30分を越えた人はほとんどいませんでした。

○空いた時間にしたこと

子どもたち(お手伝いをしたという子が多くいました。)

・勉強、スポ少、読書、お手伝い、あみもの、ひもマジックなど

おうちの方(おうちの方は家事をされているようで空いている時間がなかなかないですね。)

・家事、宿題をみる、衣替え、相撲大会の話、1日の出来事を聞く、子どものやりたいことを話し合った

○子どもたちの感想より

- ・大好きなゲームをがまんして3日間よく頑張りました。
- ・テレビを見ずに宿題をやるのでとても集中できました。
- ・テレビを見ずに、お手伝いや勉強をがんばりました。
- ・休みの日も1日30分が守れるようにしたいです。



○おうちの方の感想より

- ・私たちの方も普段テレビを見るために、子どもとの会話が少なくなっていることに気づきました。
- ・うちは普段からあまりテレビを見ていない様です。夜9時には子どもたちはテレビを見るのをやめて部屋に入って寝るので意外と規則正しい生活をしていました。

今回の取り組みで、ご家庭の生活習慣を振り返るきっかけとなったのではないのでしょうか。また、お子様と話したり、宿題をみたり関わる時間が増えたというご家庭も多くありました。週末のゲームやテレビ時間が増えてしまうことを課題としてあげてる児童やお家の方もいました。11月も「もみじ読書週間」にあわせて、ノーテレビ・ノーゲームを実施したいと思います。読書週間なので、一緒に読書をしてもいいかもしれませんね。おうちの方もお子様と一緒に「ノーテレビ・ノーゲームデー」に御協力をお願いします。

※チャレンジ表は11/14に配付するのでご家庭でめあてを話し合って決めてください。



10月の誕生日給食

10月14日の給食時間に、
15日が誕生日の〇〇さんのお祝いをしました。



〇〇さん
陸上記録会を頑張りたいです。

ハードル、高跳び
リレーに出場しました

