

ほけんだより

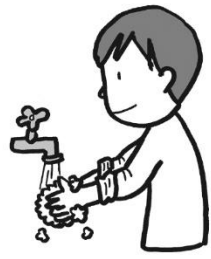


川口市立十二月田小学校
保健室
令和2年3月24日

卒業・進級おめでとうございます。今年は春が来るのが少し早く、桜咲く卒業式となりました。みなさんが新しい生活に希望を持って進んでいきますよう、応援しています。

この1年間で

健康に過ごすための習慣は身についたかな？



手洗い



うがい



歯みがき



好き嫌いせずに食べる



早寝



早起き



朝ごはん



すっきり排便

令和元年度 保健室来室状況

(4月～2月)

具合が悪くて来た人

1640人

【多かった理由】

気持ちが悪い
頭痛 腹痛

1年間で保健室を利用した人の延べ4943人(一人平均5回)

けがをしてきた人

3237人

【多かった理由】

すり傷 打撲
切り傷



〈保護者の方へ〉

今年度も学校保健活動にご協力いただきまして誠にありがとうございました。来年度の保護者のみなさまと連携していきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

- ・スポーツ振興センター災害給付金の申請がまだの方は、書類の提出をお願いいたします。
- ・春休み中に、上履き、体育着等が体に合っているか、ご確認ください。

新年度の準備は



できていますか？

春休みの過ごし方

規則正しい生活を送れるようにしましょう。出かけられずに運動不足のことと思います。家でできる運動を裏面に紹介します。けがないように気を付けながら、おうちの人と取り組んでみてください。

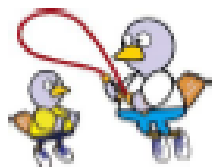


体育主任 石島先生

『すくすくプログラム』【小学生版】

	低学年向け	中学年向け	高学年向け
筋力	動物歩き 	腕立て伏臥腕屈伸 	パービー運動 コンパス 
敏捷性 スピード	ジグザグ走 	反復馬とび 	サイドステップ 
平衡性 協応性	かえる倒立 	蟹登り倒立 	蟹倒立 
持久性	短縄を使った運動（遊び）等		
柔軟性	ゆりかご 	フリッジ 	ストレッチ 
その他	用具を使った運動（遊び）等		

他にも、授業で学習した内容で、家庭でも安全に行うことができる運動にチャレンジしてみよう！



文部科学省「子どもの体力向上ホームページ」で紹介されている運動あそびの一部
※ 多数紹介されているので、ぜひアクセスしてみてください。

- 2人で手をつなぎ、片足で立った姿勢からしゃがんで立ち上がる
※何かにつかまって1人でやるのもOK
前に出した足は曲げてもいい
※2人でやる場合はバランスをとりながら助けあってやろう。

片足しゃがみ立ち

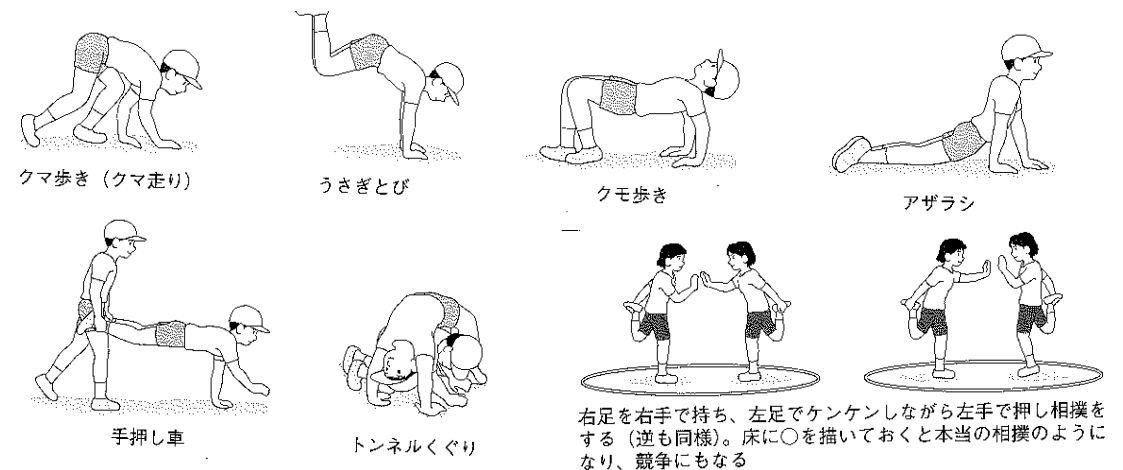


ヒールタッチ

- 右足のかかとを軸足の前に上げ、左手でタッチする
- 右足を横後ろに上げ、右手でタッチする
- 右足のかかとを軸足の後ろに上げ、左手でタッチして下ろす
※左足も同様に行う



その他 体力を高める運動



右足を右手で持ち、左足でケンケンしながら左手で押し相撲をする（逆も同様）。床に○を描いておくと本当の相撲のようになり、競争にもなる