

ほけんだより

2024年 1月

安倍小・保健室/No.9
2024.1.17

2024年 健康目標

昨年^{さくねん}は、風邪^{かぜ}などの病気^{びょうき}やけが^{けが}をしませんでしたか？
1年間^{いちねんかん}健康^{けんこう}に過ご^{すご}せたか振り返^{かえりかえ}って、新しい1年^{あたらしくねん}を元氣^{げんき}に過ごすための、新年^{しんねん}の健康目標^{けんこうもくひょう}を立ててみましょう。

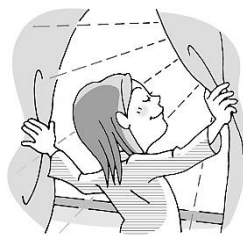


3学期が始まりました！

やすみ



起きたら朝日をあびる



毎日同じ時間に起きる



夜ふかしをしない



朝ごはんを食べる

学校モード

へ切り替えよう

最近、保健室へ、

「廊下を走っていた友だちとぶつかり、転んで頭を打った！」

「教室を走っていて、ドアや机に頭をぶつけた！」

「両手をポケットに入れ階段をのぼっていたら、転んでおでこをぶつけた！」など、廊下や教室を走ったり、両手をポケットに入れて歩いたりして、ケガをする児童がよく来ます。



あなたは？

「ポケットハンド」をしませんか？

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中

に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが

転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うか

もしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまで

には3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、

転倒に注意しましょう。



学校保健委員会が終わりました！

12月20日、講師にビジョントレーニング プロトレーナーの西嶋加寿子先生をお迎えし、「見る力」を高めることで、学習意欲を伸ばしていくことができるというお話をいただきました。

「見る力」

- ものをはっきり見る力
- 物を目で追いかける力
- 素早く目を動かす力
- 遠くや近くを見る力



ビジョントレーニングは、頭を動かさず眼球だけで、自分の指先の左右・上下・斜め・円・遠近を追っていくトレーニングです。

これから、学校全体で「見る力」の向上に向けて取り組んでいく予定です。