

# ひだまり



日光市立大室小学校

保健だより 12月号

皮膚を  
きたえよう！

12月に入り一段と朝晩の冷え込みが増してきました。日中は気温も上がり暖かい日も多いですが、子どもたちが登校する時間は吐く息も白く、手袋やマフラーが欲しい季節になりました。これからますます寒さが厳しくなりますが、インフルエンザや風邪に気をつけて、この冬を元気に乗り切れるように頑張つて欲しいと思います。

そして、今年も残すところあと僅かとなりました。この一年を振り返って、今年はどうな年だったでしょうか？ 心もからだも元気に過ごせたでしょうか？ 家の大掃除をしながら、お子様と一緒にこの一年を振り返ってみてはいかがでしょうか。



## 12月のつぶやき



「下に何にも着てないの？」  
「着てません。」  
「寒くなあい？」  
「全然、寒くありません。」

怪我をして保健室にきた子どもとの会話です。運動着の下には何も着ていなくて私は寒そうに感じましたが、本人は全然寒くないようです。最近は肌着を着ない子が、特に男の子に多くなっていると聞きます。肌着には汗を吸ってくれる働きがあり、冬といえど外で遊んでいると汗をかくことも多く、体温調節のためにも肌着は必要なのではないかと思うのですが・・・。

また体温調節のためには、今の服装で寒くないか、逆に暑くないか等、子どもと話をする機会をもつことも大切だと感じます。大人の感覚と子どもの感覚では異なることも多く、朝は寒いけど、教室は暖かいとなれば、脱ぎ着のしやすい服が必要になってきます。その時の気温に合わせて自分で体温調節ができるように習慣づけることは、将来自分の健康を守るための大切な力になると考えます。



# 学校保健委員会



去る12月3日(水)に「子どもの体力考えてますか? —子どもの体力づくりのためにできること—」をテーマに上都賀総合病院の理学療法士 松本章子先生を講師に招いて学校保健委員会を開催しました。

先生は「子どもたちの遊ぶ時間、遊ぶ空間、遊ぶ仲間という**3間の減少**が体力低下を招く原因となった。幼児期に自然に身についたことが今の子は意識して働きかけないと身につかない。運動・遊び・手伝いを通して一日に60分以上体を動かしましょう。」と話されていました。まさに、今の体力が将来の子どもたちの健康の鍵を握っているのです。また「小学生の時期の過度な運動にも配慮が必要」ともありました。子どもの健康を守るためには、まず私たち大人が体を動かさなくてはと考えさせられました。

**幼児期に身につけておきたい 36の基本動作①**

姿勢の変化や安定性を伴う 9つの動作

立つ	進む	登る	這う	立つ
歩く	座る	みら下がる	泳ぐ	回る

運動・スポーツを指導する際の留意点

- ① 子どもの発育発達を促進するよう、最低限度の運動量を確保する。
- ② 多様な動きを作る遊び・運動・スポーツを積極的に行わせる。
- ③ 子どもの特性に応じて運動・スポーツを行う「場」を適正に設定する。
- ④ 傷害・疾病等の精神的・身体的健康障害の防止に配慮する。

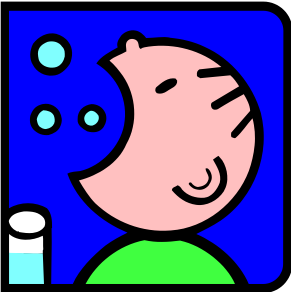
スポーツの基礎となる動作

**走る**

**跳ぶ**

**投げる**

## インフルエンザや風邪を予防しましょう！



インフルエンザや風邪が流行する時期になりました。本校ではまだ目立った流行はありませんが、近隣の市ではインフルエンザによる学級閉鎖も出始めたようです。予防の基本はうがい・手洗いです。特に食事前には意識してしっかり行いましょう。



うがい用の水筒を持参してくる子が増えました。御家庭の御協力ありがとうございます。手洗いではハンカチを持っていない子が気になります。ハンカチを持たせる、咳が出るときはマスクを持たせるなどにつきましても、併せて御協力をよろしくお願いたします。

空気の入換えも大切です！