

ほけんだより 11月



令和4年 11月7日
豊川市立長沢小学校

10月なのにまだまだあつい…なんて思っていたら、一気にひえこむようになりました。気温差で体調をくずしてしまわないように、服そうに気をつけてすごしましょう。どんな服を着ればいいのかかわからないときは、天気予報の人の服そうを参考にするといいですよ。

“かたこり”していませんか？



かたこりってなに？



かたこりとは、わるい姿勢や運動不足が原因でせなかの血の流れが悪くなることで、筋肉につかれの元になるものがたまり、痛みを感じることです。ひどくなると、頭が痛くなったり、吐きけがしたりすることもあります。日ごろから、ストレッチをして、こりをほぐすようにこころがけましょう！



- かたこりの主な原因**
- ・姿勢の悪さ
 - ・目の使い過ぎ
 - ・運動不足
 - ・きん張やストレス
 - ・骨や内臓の病気

レッツ！ストレッチ！



吸う
息を吸ったりはいたりしながら、かたの上げ下げをします。



はく



首を大きく回します。



けんこう骨の間をせはめるイメージ
背中では指を組んでのばします。



のびるイメージ
前で指を組んでのばします。



反対の手でひじを持ち、内側に引き寄せます。左右行いましょう。

保護者の方へ

☆後期歯科検診について

先日10月27日に、未受診の児童と経過観察が必要な児童を対象に後期歯科検診を行いました。受診対象になった児童へ「受診のお知らせ」を配布します。医療機関を受診されましたら、学校にご提出ください。

☆アレルギー調査票について

1年に1度行っている食物アレルギー調査を11月に実施します。11月8日に食物アレルギー調査票を配布させていただきます。該当されるアレルギーがある方はご記入をお願いします。又、食物アレルギーがない方は、日付と印のお忘れがないようにご記入よろしくお願ひいたします。

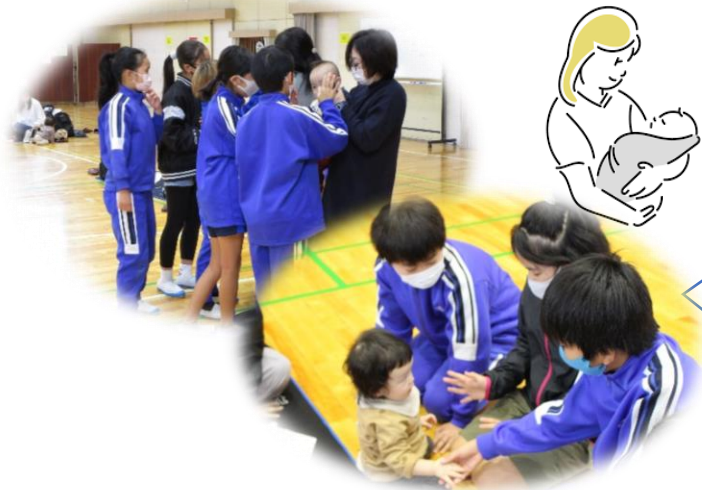


赤ちゃんふれあい体験を行いました

1月1日火曜日に2・5年生を対象に、赤ちゃんふれあい体験を実施しました。14名の
お母さん・赤ちゃんに来ていただき、命の大切さについて肌で学ぶことができました！
2・5年生が真剣に学んで、お母さんに質問をしている姿がとても素敵でした♪



- 赤ちゃんとはふれあって、小さな命が育って
いて私たちのような小学生になると思い、命
って大切だと思いました。(2年生)
- 赤ちゃんの仕事をこんなにもいそがしいんだ
なと思った。(2年生)



- 赤ちゃんは自分たちと違い、小さくて柔らかく
て、とっても元気でした。(5年生)
- 命の大切さを感じ、さらに命を大切にしようと
思いました。(5年生)
- まだ歩けない赤ちゃんを見て、僕をここまで育て
てくれたお母さん、お父さんへ「ありがとう」の
気持ちがわいてきました。(5年生)

～参加して下さったお母さんからの言葉～

- 2年生の子が積極的に質問をしてくれたり、ふれあったりしてく
れてうれしかったです♪
- 5年生の子の反応がとても素直で、よく興味をもって聞いてくれ
ているのが伝わりうれしかったです！
- 初めて会った赤ちゃんに「かわいいー！」と話しかけてくれるこ
とがうれしかったです！抱っこの仕方もう上手でした！



けいけん
～ステキな経験になりました～

