

11月 ほけんだより

令和4年11月4日
台東区立金竜小学校
校長 伊東悌夫
養護教諭 田井萌子

秋も深まり、朝夕は冷える季節になりました。上着や下着を上手に着て、気温の変化に対応できるように工夫したいですね。

下着は「もう一枚の皮ふ」とも言われ、身体をあたためる大事な役割を持っています。毎日清潔な下着を着て、季節にあった服装で過ごせるよう心がけましょう。

今日の保健目標 こんげつ ほけんもくひょう 寒さにまけない 体をつくろう！



～かぜ・インフルエンザを予防しよう～

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症します。例年では11月から3月頃に流行し、毎年たくさんの方が感染していました。インフルエンザは患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを周りにいる人が吸い込んでうつります。また、閉め切られた部屋の中で空気中をただよっているウイルスを吸い込んで感染することもあります。人混みや閉め切った室内は注意が必要です。

バランスの良い食事

運動

手洗い・うがい・マスク

十分な休養

しっかり加湿

人混みをさける

がっきゅうへいさ 学級閉鎖になったときは・・・



健康な状態であっても、学校の許可があるまで登校してはいけません。

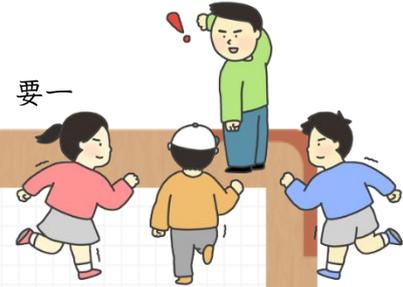


病気の感染を防ぐためのお休みなので、できるだけ外出はひかえましょう。



「だるまさんが転んだ」ができない子供たち

千葉敬愛短期大学学長 明石 要一



「だるまさんが転んだ」が出来ない子供が出現している。「だるまさんが転んだ」は運動能力の基礎基本を身に付けていないとうまく遊べない。鬼の声をきいて瞬時に足を動かし、振り向いた瞬間に足を止める。相手の声に反応しながら体のバランスを取る。

この遊びは、これまでは幼児期に鍛えられ、小学生になると上手に遊べるようになっていた。今や小学生でもうまく遊べない子供が出現している。

もう一つ類似した事例として、小学生の低学年で駆けっこなどをしていて転んだとき、手をつけることができず、頭から落ちる子供が出現している。たとえ、手をつけたとしても骨折してしまう子供も現れている。

なぜこのような子供たちが見られるようになったのか。一義的には子供たちの遊び体験が減っているからである。よく言われるように子供たちが忙しくなり三間（サンマ）を失った。一昔前のような遊び仲間と遊び時間と遊び空間を持てなくなった。そのため、子供たちは成長に欠かせない基本動作を身に付けていないのである。この基本動作とは何だろうか。山梨大学教育学部の中村和彦教授は、36の基本動作を提案している。この提案は、子供の遊び不足を指摘するだけでなく、子供の発達に必要な動作はどのようなものであり、どうすれば身に付けられるか具体的に提示している。これから必要なのは子供の発達に合わせて、36の動作を具体的に実践化することである。

2022.10.20（木）発行 教育新聞より一部抜粋

こんな記事を見つけました。保健室の来室者でも「転んだときに手が付けなかった。」というお子さんをよく見かけます。金竜小学校は校庭が広く、休み時間も子供たちは元気に外で遊んでいる印象がありますが、熱すぎる夏は外で遊べなかったり、コロナ禍での自粛期間で変わってしまった生活習慣などが少しずつ影響しているのかと感じます。

「36の基本動作」を調べてみると「バランスを保つ」「体を動かす」「用具を操作する」など様々な分類に分かれて、動作が紹介されていました。暑さが落ち着き、外でも過ごしやすい季節です。ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に外遊びをして基本動作をためてみてはいかがでしょうか。



学校保健委員会
書面開催のお知らせ

今年度の学校保健委員会は昨年度に引き続き、書面での開催を予定しております。配布の際は、ご家庭でもお子さんと一緒に読んでいただければと思います。

よろしくお願ひします

