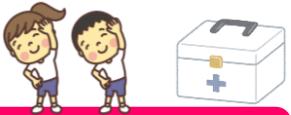


ほけんだより ~学校保健委員会特集~

令和6年12月18日
福井市麻生津小学校

12/11(水)に学校保健委員会を実施しました。
寒い中、ご参観くださった保護者の皆様ありがとうございました。



テーマ「けがの予防についてかんがえよう～麻生津っ子のけがをへらそう大作戦！」

保健委員会

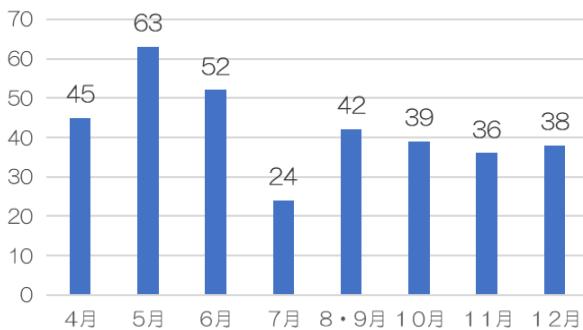
委員会発表

整美委員会



保健委員会が「けがの予防」に関するクイズについて発表しました。

けがをして保健室にきた人の数



【R6年度けがをした人の月別人数グラフ】
毎年、5月と6月にけがをする人の数が多くなっています。

栄養教諭 ふじた先生より

骨をじょうぶにする「カルシウム」は、チーズやヨーグルト、にぼしや、とうふ、ほうれん草などにもおおくふくまれています。

はね つく 牙や骨を作る「カルシウム」が おおい食べ物は た もの ぎゅうにゅう のほかにも たくさんあります。



整美委員会よりお願い

そうきんをしっかりしぼって、ゆかをふきましょう！
バケツのまわりのこぼれた水もふきとりましょう！

そうじが終わると、走って教室にもどる人をたくさんみかけています。じっさいに、水でぬれたろう下を走って、すべてころんでいる人もいます。

生活委員会よりお願い

休み時間になると、教室からとびだしてろうかを走る人が多いので、ろうかをはしないでください。

せいかついんかい
生活委員会

- ①ろうかや階段は右がわつうこう
 - ②ぜったいにはしない
 - ③階段はとびおりない
 - ④手すりはすべらない
 - ⑤きまりをまもっていない人を見たら注意する
-

学校歯科医 はやし先生より

【転んで永久歯がぬけてしまったら？？】
ぬけた歯をすぐに専用の保存液（牛乳）につけてすぐに歯科医院にもっていけば、もとにもどせることもあるそうです。



学校薬剤師 むらせ先生より

【すりきずの手当て】
傷口についた砂や土を水道水できれいに洗い流して、傷口を乾燥させずに保護します。近くに水道があったら、自分で傷口を洗いましょう。





あすまんせんせい あすまんせんせい 東先生によるけが予防のストレッチ

福井医療大学 東先生の講話

★現代の子どもたちの外あそびの時間の減少

ゲームや動画視聴の時間が増え、外あそびの時間が減少していることが、運動機能の低下（体がかたい、バランスが悪いなど）に影響するそうです。

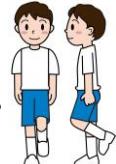
★ゴールデンエイジ（9～12歳頃）の特徴

▷スポーツ活動に大きく影響する時期

▷新しい動きを何度も見ただけですぐに身につきやすい

▷スポーツに関わる多くの動きを覚えられる など

東先生のけが予防のストレッチおよび 体のチェック方法（一部）



★片足立ちがふらつかずに5秒以上できるか。

★しゃがみこみができるか（途中でとまらず、かかとが上がらず、後ろへたおれず）



※くわしくは、ご家庭に配布しました資料を さんこうにして、お子さんといっしょに ストレッチに挑戦してください。

学校保健委員会の感想（児童）

- ・ほねをじょうぶにするには、カルシウムのあるものだけを食べるのではなく、他の食べ物も食べないといけないことがわかりました。
- ・ろう下を走ったり、教室でけがをしたりすることのないように気をつけたいです。
- ・東先生のストレッチが楽しくておもしろかったです。わたしは、体がちょっとかたいことがわかったので、東先生に聞いたストレッチをがんばりたいです。
- ・保健委員会のクイズで、3年連続で教室でけがが一番多くおこっているのが意外でした。
- ・9～12歳はゴールデンエイジといって、いろいろな事にちゅうせんするといい時期だそうです。けがに気をつけていろいろな事にちゅうせんしたいです。
- ・野球の大会でちょっとしたミスで足をひねり、マラソン大会が出られなくなり涙をうかべました。
- ・東先生に教わったストレッチを家族・友だちといっしょにやって、けがをへらしたと思いました。
- ・自分は運動があまり好きではないから、自分にもできたストレッチがあって、ストレッチって大事だということがわかりました。運動も少しずつがんばりたいです。
- ・けがをしないためには、ご飯も大切だし、運動もしなければならないとあらためて思いました。
- ・教室でけがが多いのは、みんなが教室でふざけていると思うから、見かけたら注意したいです。
- ・東先生が教えてくれたストレッチをしてみたら、とても体がかたかったので、今日帰ったらもう1回挑戦してみようと思います。
- ・ぼくは体がかたすぎて、じゅうなん系の体操は全部できませんでした。いつもゲームばかりしていたので体がかたくなったのだと思います。
- ・今までは休み時間はずっと教室にいたので、これからはもう少し体を動かしたいです。しっかり掃除をしたら運動代わりにもなると思うので、すべての学校生活の時間を大切にしたいです。
- ・家でゲームをして外での運動がなかったので、外での運動を少しずつふやしていきたい。