

# 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「けがのよぼう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



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。

## 委員会発表

整美委員会



整美委員会よりお願い  
そうきをしっかりとしぼって、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、ろうかをはしらないでください。

生活委員会

①ろうかや階段は右がわつうこう

②ぜったいにはしらない

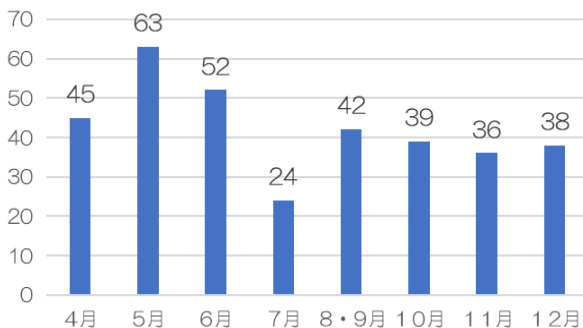
③階段はとびおりない

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



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。

歯や骨を作る「カルシウム」がおいしい食べ物はぎゅうにゅうのほかにもたくさんあります。



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（なかったら牛乳）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。



ふくいりょうだいがく 福井医療大学 あすまのぶひでせんせい 東 伸英先生の講話



あすまのぶひでせんせい 東 伸英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
- ▷ 新しい動きを何度か見ただけですぐに身につけやすい
- ▷ 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。



がっこうほけんいんかい かんどう じどう 学校保健委員会の感想（児童）

- ・ほねをしょうぶにするには、カルシウムのあるものだけを食<sup>た</sup>べるのではなく、他<sup>ほか</sup>の食<sup>もの</sup>べ物も食<sup>べ</sup>ないといけないことがわかりました。
- ・ろう下<sup>はし</sup>を走<sup>はし</sup>ったり、教<sup>きょう</sup>室<sup>しつ</sup>でけがをし<sup>し</sup>たりすることのないように気<sup>き</sup>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<sup>たの</sup>室<sup>の</sup>でけがが一番<sup>いちばん</sup>多くおこっているのが意外<sup>いがい</sup>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<sup>こと</sup>にちょうせんするとい<sup>い</sup>時期<sup>じき</sup>だそうです。けがに気<sup>き</sup>をつけていろいろなこと<sup>こと</sup>にちょうせんしたいです。
- ・野球<sup>やきゅう</sup>の大会<sup>たいかい</sup>でちょっとしたミスで足<sup>あし</sup>をひねり、マラソ<sup>たいかい</sup>大会<sup>たいかい</sup>が出<sup>で</sup>られなくなり涙<sup>なみだ</sup>をうかべました。東先生<sup>おそ</sup>に教<sup>か</sup>わったストレッチを家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>・友<sup>とも</sup>だちといっしょにや<sup>や</sup>って、けがをへらしたと思<sup>おも</sup>いました。
- ・自分<sup>じぶん</sup>は運動<sup>うんどう</sup>があまり好きではないから、自分<sup>自分</sup>にもでき<sup>でき</sup>たストレッチがあ<sup>あ</sup>って、ストレッチって大事<sup>だいじ</sup>だとい<sup>い</sup>ことがわかりました。運動<sup>運動</sup>も少<sup>すこ</sup>しずつがんばりたいです。
- ・けがをしないためには、ご飯<sup>はん</sup>も大切<sup>たいせつ</sup>だし、運動<sup>運動</sup>もしなければなら<sup>なら</sup>ないとあらためて思<sup>おも</sup>いました。教<sup>きょう</sup>室<sup>しつ</sup>でけがが多いのは、みんなが教<sup>きょう</sup>室<sup>しつ</sup>でふざけてい<sup>い</sup>ると思<sup>おも</sup>うから、見<sup>み</sup>かけたら注<sup>ちゅう</sup>意<sup>い</sup>したいです。
- ・東先生<sup>おそ</sup>が教<sup>か</sup>えてくれたストレッチをし<sup>し</sup>てみたら、とて<sup>とて</sup>も体<sup>てい</sup>がかたかったの<sup>の</sup>で、今<sup>きょう</sup>日<sup>にち</sup>帰<sup>かえ</sup>ったらもう1回挑<sup>かい</sup>戦<sup>せん</sup>してみようと思<sup>おも</sup>います。
- ・ぼくは体<sup>てい</sup>がかたすぎて、じゅうなん系<sup>けい</sup>の体<sup>たい</sup>操<sup>そう</sup>は全<sup>ぜん</sup>部<sup>ぶ</sup>できま<sup>でき</sup>せんでした。い<sup>い</sup>つもゲ<sup>げ</sup>ームばか<sup>ばか</sup>りして<sup>して</sup>いたの<sup>の</sup>で体<sup>てい</sup>がかたくな<sup>な</sup>ったのだと思<sup>おも</sup>います。
- ・今<sup>いま</sup>までは休<sup>やす</sup>み時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>はずと教<sup>きょう</sup>室<sup>しつ</sup>にい<sup>い</sup>たの<sup>の</sup>で、これからはもう少<sup>う</sup>し体<sup>てい</sup>を動<sup>うご</sup>かし<sup>し</sup>たいです。しっ<sup>し</sup>かり掃<sup>そう</sup>除<sup>じ</sup>をし<sup>し</sup>たら運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>代<sup>だい</sup>わりにもな<sup>な</sup>ると思<sup>おも</sup>うの<sup>の</sup>で、すべ<sup>すべ</sup>ての学<sup>がく</sup>校<sup>こう</sup>生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>の時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>を大<sup>だい</sup>切<sup>せつ</sup>にし<sup>し</sup>たいです。
- ・家<sup>いえ</sup>でゲ<sup>げ</sup>ームをし<sup>し</sup>て外<sup>そと</sup>での運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>がな<sup>な</sup>か<sup>か</sup>ったの<sup>の</sup>で、外<sup>そと</sup>での運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>を少<sup>すこ</sup>しずつふや<sup>や</sup>していき<sup>い</sup>きたい。