ほけんだより 1月号

小幡小学校
R5．1．10
No.10

　あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。元気に登校してくる小幡の子たちを見ることができて嬉しく思います。今年も子どもたちが、健康で元気に生活ができるようサポートしていきますので、よろしくお願いします。
　12 月には欠席が増加し、持久走記録会も延期となりました。手洗い、うがい、マスク着用など感染対策を再度見直して、体調を整えていけるといいと思います。

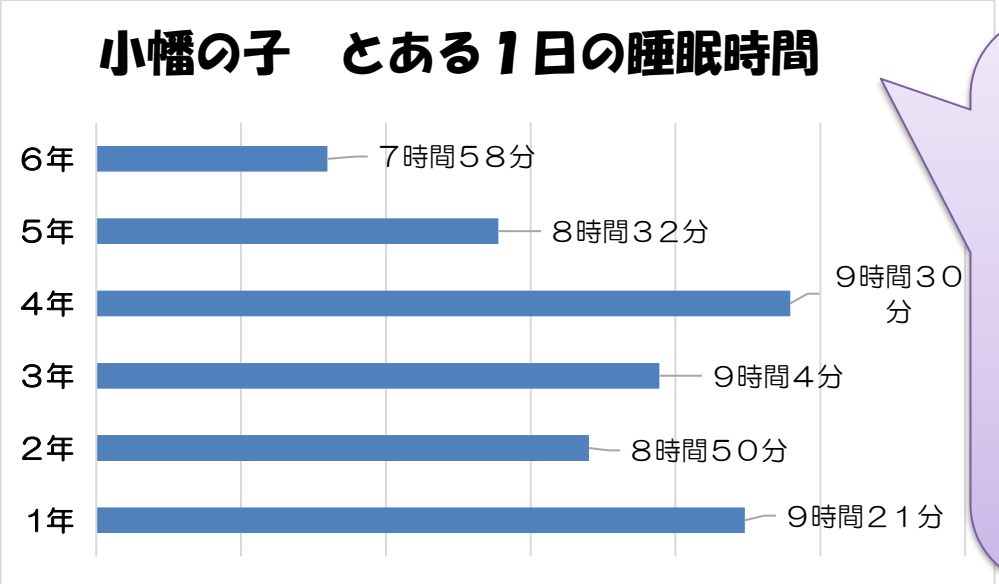
１月の保健目標
「かぜの予防に努めよう。」
「教室の環境衛生に注意しよう。」

～１月の保健行事予定～

女子は頭髪に注意してください。

日にち	行事	対象者
１月１１日（水）	身体測定	５・６年
１６日（月）	身体測定	３・４年
１８日（水）	身体測定	１・２年
１９日（木）	清潔検査	全学年

睡眠時間を確保して生活リズムを取り戻そう!



　小幡の子のとある一日の睡眠時間を調査した結果です。小学生の睡眠時間は、１０時間程度が望ましいといわれています。
　冬休みあけは特に生活リズムを整えるため、早寝早起きを心がけるといいと思います。

体をやわらくするストレッチング

運動不足が続くと筋肉は固くなりやすく、体を大きくうごかしにくくなってしまいます。体の動きが小さくなると、運動が上達しにくくなったり、けがの原因になったりすることがあります。そのためにストレッチを行い、体を柔らかくすることが大切ですが、いきなり強い力で筋肉をのばそうとすると、かえって筋肉が緊張して固くなってしまうので、正しいストレッチの方法を覚えて実践してみましょう。

【太ももの筋肉をやわらくするストレッチ】

★太ももの前をのばそう

①片方のひざを曲げて足をつかむ。

②手で足を引き寄せて、かかとをおしりに近づけながら、ひざを後ろに移動させる。

★太ももの後ろをのばそう

①片方の足を内側に曲げ、もう片方の足をのばす。

②のばした足の方へ両手をのばし上体を前にたおす。

【首の筋肉をやわらくするストレッチ】

① いすに座り、片方の手を反対側の頭の横に当てる。

② 肩の力をぬいたまま手をゆっくりひく。

◎ストレッチのポイントと注意点

- 体が寒いときよりも体が温かいときの方が、筋肉をのばしやすくなります。お風呂あがりなどがオススメ。
- 目的の部位をしっかりのばすためには、のばしたい筋肉を意識することが大切です。
- 大きく息をはきながらのばし、息をはいた後はゆったりした呼吸を心がけます。
- ストレッチにかける時間は一つの部位に２０～３０秒を目安にします。

持久走記録会にむけて是非やってみてください！

静電気の季節です

静電気とは、人や物に電気がとどまった（プラスかマイナスの電気が帯電した）状態、またはそのとどまった電気のことをいいます。ドアノブなどを触ってバチッとなるのは、静電気の放電によるものです。静電気と言えば、冬に起こるイメージですが、それは空気が乾燥しているからです。

夏など湿度が高い場合は、空気中の水分（電気が流れやすい）へと電気は逃げていくため、静電気は起こりにくくなります。そこで、静電気を防ぐためにも部屋を加湿器などで **50％～60％くらいの湿度**にするとよいです。

この時季、部屋の加湿は新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ対策にもなるのでおすすめです。