

ほけんだより 8月号



令和8年8月21日

手良小学校 保健室

夏休みは、どんな楽しい思い出ができましたか？ 真っ黒に日焼けした顔や、楽しそうに話をするみなさんに会えることを楽しみにしていました。長いお休みから学校へ戻ると、最初は少し体が重たく感じるかもしれませんね。まずは、「早寝・早起き」で生活のリズムを元に戻すことから始めましょう。暑さはまだ続きますが、体調に気をつけながら、二学期も一緒にたくさん楽しい思い出を作っていきましょう！



★学校保健委員会を開催しました

7月28日(火)に学校医の先生方、保健師さん、学年会長(副会長)の皆さん、学校職員で、「子どもたちの食事のマナーからみえる健康課題」をテーマに、課題解決に向けて意見交換をしました。

学校歯科医 茂木智彦先生より「体幹と口腔機能について」

- 小児口腔機能低下症が増えてきている。
- 体幹がしっかりしていると正しい姿勢を保つことができる。姿勢が悪くなるとあごの位置が不安定になり、お口まわりの筋肉のバランスが崩れやすくなる。
- 体幹の安定は舌を正しい位置に保ちやすくなり、あごの成長や歯並びにも大きく影響する。
- 足指をしっかり接地して立てないと姿勢は崩れるため、足指を伸ばすストレッチや足指じゃんけんなどの足育を取り入れることが大切。



学校医 下條信之先生より「体幹と心身の健康の関係について」

- 「姿勢が悪い」とよく聞かすが、正しい姿勢にこだわりすぎず、人それぞれにベストのバランスがあることを知る。
- 体幹は「基本的動作(バランスをとる動き、体を移動する動き、用具を操作する動き)」の土台である。
- 姿勢は心ともつながっている(身体化認知)。まっすぐな姿勢は気分の回復を助ける。
- 子どもたちにとって健やかな体幹機能を作るためには、鬼ごっこ(かけっこ)、雲梯、のぼり棒、マット運動、でんぐり返し、片足立ちなどのバランス遊びなど、多様な動きの経験が大切。
- 子どもたちは姿勢だけで「悲しみ」や「怒り」を読み取る。(言葉のないコミュニケーション)
- 大切なのは「正しい姿勢」ではなく、姿勢について「気づく力(メタ認知)」「向き合う力(姿勢リテラシー)」を育てること。このことが体幹バランスと心の健やかさをつなぐ土台になる。



グループに わかれて 意見交換



実際にバランスのとりのしやすい立ち方を体験

両足を揃えてつま先をまっすぐ前に向けた方法と、少し開いた方法…どちらの方が安定しますか？

グループ①

- ・食事への意欲が低いので困っている
- ・頭を使うと集中するのでエネルギーを使い、食への意欲がわいてくるのでは

グループ②

- ・家庭でも姿勢は気になる
- ・持って食べることで姿勢がよくなるかも
- ・もぐもぐタイムで集中時間をつくる

グループ③

- ・楽な姿勢と食事に適した姿勢は違う
- ・少人数だと周りから学ぶ機会が少ない
- ・姿勢を正す理由を伝えていく

グループ④

- ・小さい頃から声をかけて身につけていくことが大切
- ・自分の食べている姿を写真や動画に撮って見るのはどうか(メタ認知)



グループ⑤

- ・家では食事以外でも姿勢が気になるので声をかけるようにしている
- ・人によってよい姿勢は違う。どのような椅子であれば保持ができるのか…

★保護者の皆様へ『子育て四訓』

「子育ての心得」として知られる「子育て四訓」という教えがあります。
提唱されたのは、山口県の教育者である緒方 甫さんという方です。

乳児はしっかり
肌を離すな

幼児は肌を離せ
手を離すな

少年は手を離せ
目を離すな

青年は目を離せ
心を離すな

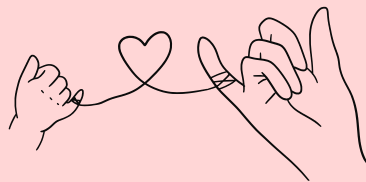
日々の慌ただしい生活の中で、「子どもとの向き合い方に悩む…」「つい小言が増えてしまう」と感じることはありませんか？子育てには正解がなく、一生懸命だからこそ、壁にぶつかることも多いものです。

子どもが成長するにつれて、親の役割は「お世話（肌）」から「見守り（手・目）」、そして「信頼（心）」へと少しずつ変化していきます。今、お子さんはどのステージにいるのでしょうか。

日々の忙しさの中でつい見失いがちになりますが、「今は手を離すけれど、目は離さない時期だな」と一歩引いて見つめるヒントにしていいただければ幸いです。また、どれだけ大きくなっても「心だけは離さない」という最後のメッセージは、子育てのゴールとも言える

大切な視点ではないでしょうか。

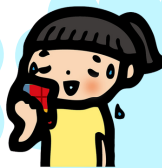
お悩みごとや少しお話したいことがある時は、保護者の皆様もぜひ気軽に保健室へお立ち寄りください。



★まだまだ暑い！あせもを予防しよう！



下着を
きる



汗は
こまめに
ふく



お風呂で
さっぱり
する



はだの
ケアを
する

★7つのまちがいをさがそう

寝ている間も汗をかきます
朝起きたら水分をとろう



寝ている間も汗をかきます
朝起きたら水分をとろう

