



# ほけんだより

令和5年9月8日  
第9号  
有銘小学校 保健室



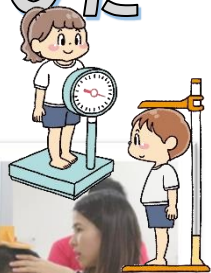
はやね はやお  
早寝・早起きをしよう

2学期がスタートしました。あっという間の夏休みでしたが、子ども達の真っ黒に日焼けした顔、楽しそうに思い出を話してくれる姿から充実した夏休みを過ごしたことが伺えます。2学期もていだ学校にはじまり、運動会や持久走大会など行事が盛りだくさんです。元気に楽しく頑張りましょう♪

## 9/7(木) 2学期の身体計測を行いました



♪どれだけ大きくなったかな？



身体計測の結果を配布しました。  
ぜひお子さんと一緒に、1学期からの成長を話し合ってみてください (\*^o^\*)

## 身体計測の前に、「姿勢」についてお話ししました。

内科健診で『<sup>せきちゆうそくわんしょう</sup>脊柱側彎症傾向』と診断された児童が多く、普段の学校生活の中でも「よい姿勢をたもつ」ことが課題となっています。今回の身体計測に合わせ、背骨の役割や姿勢が悪いことで起こる体への影響についてお話ししました。また、簡単に体のゆがみを確認できる足ぶみチェックや、背筋を伸ばすロケット体操で、よい姿勢の大切さを体感しました。成長期の子供達にとって、よい姿勢を保つことは今がとても大切なときです。ご家庭でも一緒に考えて下さると嬉しいです。

「よい姿勢」が  
本校の課題です。

