

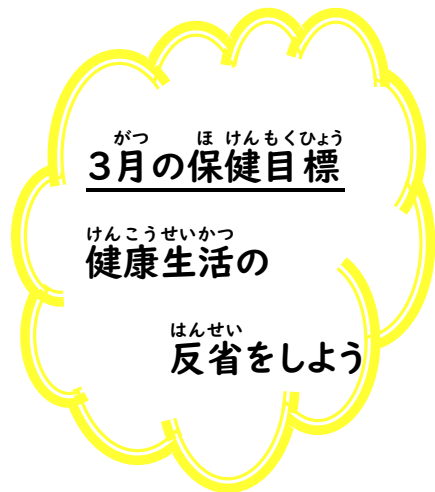


さいたま市立海老沼小学校保健室 令和7年3月3日 発行

たくさんの思い出が詰まった一年間もしめくりの時期です。この一年間を振り返って、どんなできごとが一番に思いうかびますか？楽しくて笑ったことですか？くやしくて泣いたことですか？どんなできごと、みなさんの心が成長するための栄養になっています。

3月9日は「サンキューの日」です。一緒に勉強したり遊んだりしたお友達や、いろいろなことを教えてくれた先生、いつも支えてくれたおうちの人にぜひ「ありがとう」の気持ちを伝えてみてください。

みなさんの笑顔に元気をたくさんもらいました。一年間ありがとうございました。



「大切ないのち」

2月6日（木）に「生命（いのち）の安全教育」を行いました。さいたま市立病院の助産師の先生から3年生の児童に、プライベートゾーンやいのちのたん生についてなど、ていねいに分かりやすくお話ししていただきました。いのちはたった一つしかない、とても大切なものだとして改めて考えることができるお話でした。

☆児童の感想より☆

- 生まれるときには、赤ちゃんもお母さんもたいへんだったのだと思いました。
- おうちに帰って話をしたいと思いました。いのちがあって生きていることが分かりました。
- 3年生の子たちは、べんきょうがすきな子、すきではない子など様々な子がいるけど、みんなすごいということは、みんな同じなんだなと思いました。
- 赤ちゃんの一番はじめの大きさをみてすごい小さいと思いましたが、おなかの中でえいようをもらって大きくなるのが分かりました。



「よい姿勢」ってどんな姿勢？

2月17日（月）に学校保健委員会を行いました。今回のテーマは、「よい姿勢」についてでした。

5年生を対象に大和田整形外科の理学療法士の先生に講演していただきました。保護者の方にもご参加いただきました。

前半は、講義形式でよい姿勢のメリットと悪い姿勢のデメリットを教えてくださいました。悪い姿勢でいると、血流が悪くなり、痛みや疲労がたまり、筋肉がこるというマイナスの連鎖が起こってしまうそうです。よい姿勢では、悪い姿勢と反対のことが起こり、疲労もたまりにくくなるそうです。

後半は、実技形式で、肩甲骨や首、腰のストレッチを全員で行いました。友達同士で正しくストレッチできているか見あいながら楽しみながらやっていました。講義の始まりと終わりを比べると、児童の背筋がぴんと伸びていました。

☆児童の感想より☆

- ・家に帰ったら、親に姿勢教室でやったストレッチを少し教えました。親もストレッチの方法を知っていました。ストレッチをしたら体が少し軽くなった気がしたので、これからもストレッチをしていきたいと思いました。
- ・私はねこせで背中をピンとしているとすぐにつかれてしまっていたのですが、姿勢教室で教えていただいたストレッチをすると、あまりつかれなくなりました。
- ・姿勢が悪いとねむくなってしまうということ知れました。

☆ご参加していただいた保護者の方の感想より☆

- ・5年生と一緒に話が聞けて良かったです。姿勢を正して過ごすようにしたいと思いました。
- ・若いうちからストレッチをして身体をやわらかく保ち、姿勢を正すことの大切さを学びました。家に帰って子どもと一緒にストレッチしたいと思います。
- ・とても分かりやすく、実技もあって楽しく参加できました。ストレッチは家でもやろうと思いました。



学校保健活動へのご理解ご協力ありがとうございました。