

ほけんだより 10月

令和3年10月13日
調布市立柏野小学校
校長 浅野 正臣
保健室

あきは 秋晴れが続き、外遊びが過ごしやすい季節なの

ですが、体調が不安定になりやすい時期でもあります。

新型コロナ感染症防止のためにも「早め早

めの休養」を心がけましょう。

正しい手洗い できるようになった?

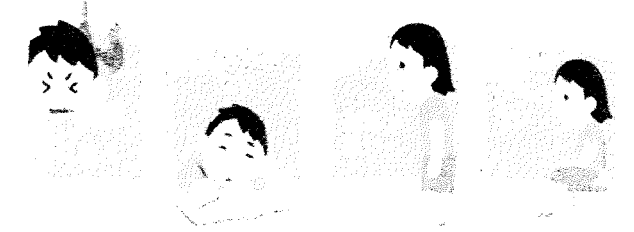


こんなことありますか？

（ロコモ症候群かもしれません）

筋肉や関節、背骨などの運動

機能に支障が出る状態



最近はこの症状がお年寄りだけでなく子供でも見られます。柏野小では、特に気になるのが、鉄棒やマット運動・跳び箱でのけがです。手で体を支え切れず、手首や首、顔や頭などにけがをする様子がみられます。



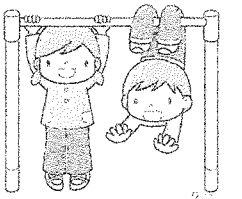
☆けが防止の一つとして、「外遊び」や「くねくね体操」などのおすすめ

おにごっこはもちろん、鉄棒・ジャングルジム・うんてい・のぼり棒

などは、「ぶら下がる」、「ゆらゆらゆれる」だけでもやらない

より効果はあります。運動が苦手な人はできることからやってみましょう。

（くねくね体操は、体のバランスを整えてくれます。）



目をまもっています！たよれるなかまたち

【まゆげ】
あせからまもる！



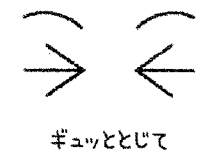
【まぶた】
けがからまもる！



【なみだ】
かんそうからまもる！



【まつげ】
ほこりやゴミからまもる！



つかめたいさく めたいそう
疲れ目対策に 目の体操を しましょう

子どもロコモチェック

- 1 体のバランス
両手を広げて片足で、ふらふらせずに5秒以上立てる
- 2 下半身の柔軟性
足の裏を床につけて、後ろに倒れないでしゃがめる
- 3 上半身の柔軟性
両手をまっすぐ上に上げられる
- 4 肩甲骨と股関節の柔軟性
膝を伸ばしたまま指が楽に床につく
- 5 上半身の動き
じゃんけんのグーを作りながらひしを引き、バーにしながら腕を出す。バーのとき、手首と指がしっかり反っている