



学校 だより

玉 小 っ 子

倉敷市立玉島小学校
令和6年12月12日
No.15

冬休みまであと2週間ほどとなりました。子どもたちは2学期のまとめを頑張っています。寒さに負けず一生懸命なわとびをしている姿や6年生が朝の奉仕活動を積極的に行っている様子を見ると、前向きな気持ちで頑張り、心豊かに成長しているなど感じています。一人ひとりが自分の成長をしっかり確かめ、楽しい冬休みを迎えてほしいと思います。



「よい姿勢」について 気を付けてみませんか ～ 学校保健委員会 ～



12月4日(水)「みんなでよい姿勢をマスターしよう」をテーマに学校保健委員会が開かれました。保健委員会の子どもたちがよい姿勢について調べたことを発表したり、姿勢をよくする体操をしたり、学校医・学校薬剤師の先生のお話を伺ったりして、よい姿勢をすることの大切さについて楽しく学ぶことができました。

姿勢をよくすることで、よいことがたくさんあると言われています。



○ 脳の働きがよくなる。

⇒猫背になると、肺が圧迫されて浅い呼吸になるため、十分な酸素が取り込めなくなります。その結果、脳に送られる酸素が減り、脳の活動が低下します。脳にしっかり酸素を送って活性化することが大切です。

○ 頭や腰の痛みが少なくなる。

⇒骨盤を起こし、背骨を伸ばすことで体の中の筋肉を鍛えることができます。体を支えたり、動いたりすることがしっかりできるようになります。

○ 視力低下を防ぎます。

⇒猫背になると、机と目の距離が近くなりすぎます。姿勢をよくして、適切な距離をとることで、視力低下を防ぐことにつながります。



この学校保健委員会の準備や運営に関しては、保健委員会の子どもたちが、自ら考えて主体的に取り組みました。そして、大変有意義ですばらしい成果を見せてくれました。頑張った子どもたちに大きな拍手を送りたいと思います。



インフルエンザ注意報発令中です!



12月になって徐々にインフルエンザの流行の兆しが見られるようになりました。県内の学校では、学級閉鎖をしている学級もあるようです。感染予防対策をしっかりして、インフルエンザにかからないように気を付けてください。
【岡山県 HP より】

基本的な感染防止策

手洗い、換気、人混みを避ける



場面に応じてマスクの着用を

健康的な日常生活



十分な休養、バランスの良い食事

あらかじめの備え



早めの予防接種を!

症状が出た時は

水分を十分にとり、安静にしましょう



早めの受診、咳エチケットも忘れず!