



# ほけんだより

## 1月号

平成 29 年 1 月 11 日  
岸和田市立八木北小学校

新しい1年が始まりました！今年酉年。にわとりは朝を告げる（知らせる）ように鳴くので、昔から多くの国で大事にされてきたそうです。2017年の八木北小学校も、朝を告げるにわとりのように、「おはよう！」の音が元気に響きわたりますように。今年もよろしくお願いたします。

### 1月の保健関係行事

身体測定 (身長・体重・バランス)・保健指導	学年
12日 (木)	4年生
13日 (金)	1年生
16日 (月)	2年生
17日 (火)	3年生
18日 (水)	6年生
19日 (木)	5年生



【測定日の注意】  
髪をくくるときは、結び目が頭のてっぺんや真後ろに来ないようにしてください。

### ◆感染症情報◆ 保護者の皆様へ

#### ◎インフルエンザ ※12月号参照

八木北小学校では、冬休み中にインフルエンザにかかった児童も出ています。大阪府の中部では注意報レベルになっているところもあり、いよいよ流行期に入りました。引き続き手洗い・うがい・マスクの着用等、予防をお願いいたします。

#### ◎感染性胃腸炎 ※11・12月号参照

12月は近隣の学校で感染性胃腸炎の疑いによる学級閉鎖が相次ぎました。全国的にもノロウイルスの流行が10年ぶりの高い水準になっており、注意が必要です。トイレの後、調理・食事の前には、せっけんでの手洗いをご家庭でも習慣にいただけたらと思います。吐いたものや便は、塩素系漂白剤や熱湯で消毒するようにしてください。

#### ◎流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ、ムンプス) ※6月号参照

大阪府では、おたふくかぜが過去10年で最も多く発生しています。岸和田市でも、市立学校でおたふくかぜにかかった人の数が、平成27年度1年間の142人に比べ、28年度は4月～12月で953人と大幅に増加しています。予防にはワクチン接種が有効とされています。

### ◆寒い冬はリラックスも大切◆

寒い時期は、体によけいな力が入って、体がつかれたり、痛くなったりすることがあります。昨年度・今年度の保健委員会活動でも紹介した、筋肉のきんちょうをゆるめる方法を載せますので、ぜひやってみてください。



#### ◎筋しかん法

ストレスがかかっているときなどは、無意識のうちに筋肉がきんちょうしています。筋しかん法は、筋肉に力を入れて、その後ゆるめることをくり返すことで、リラックスしていく方法です。昨年度、保健委員が各クラスに教えに行きました。

＜やり方＞からだの各部分に思いきり力を入れます。しばらくその感覚を保ったあと、ストンと力を抜きます。

例、両肩をグッと上げ耳まで近づけて、緊張させて… (5秒)

→ ストンと力を抜きます。

肩の他に、手・うで・首・顔・背中・おなか・おしり・足でも試してみてください。



#### ◎アイアイ体そう

目のことを英語でアイと言います。目の筋肉をゆるめて、目が悪くなるのを防ぐのがこのアイアイ体さうです。昨年12月に、保健委員が各クラスに教えに行きました。

＜目玉の運動＞ この運動では顔を動かさないようにします。

①両目の目玉だけを動かしていきます。

上→前→下→前→右→前→左→前と、ゆっくり1秒ずつ目を向けます。

②次に右回りにぐるりと1周。同じように左回りに1周します。

③これをつかれない程度に2～3回くり返します。

＜ピント合わせの運動＞

①窓などから、近くの建物など少し離れた場所を10秒見ます。

②さらに遠いところ、山や遠くの建物などを10秒見ます。

③部屋の中など、近い場所を10秒見ます。

④これを3回くり返します。



運動をあまりしなかったり、ゲームやスマホなどの画面を近くから長い時間見ていると、よりいっそう体や目の筋肉がきんちょうしてつかれてしまいます。筋しかん法やアイアイ体さうに加えて、体を動かしたり画面を見る時間を短くしたりして、体をリラックスさせてあげましょう。