

すこやか

大津市立逢坂小学校 保健だより

～おうちのひとといっしょに

よみましょう～

2023.11. 1発行



11月には勤労感謝の日があります。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りです。その年に収穫したお米を神様に捧げて感謝し、翌年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人々の働きがあります。実りの秋・食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちが持てるといいですね。

おうちのかたへ

健康の記録をお渡ししました

10月23日付けて、全校児童のみなさんに、2学期の身体測定と視力測定結果を記した「健康の記録」をお渡ししました。身体測定の結果は、1学期にお知らせした「成長曲線」に記入して健康づくりにご活用ください。

合わせて、視力低下のあった人には治療のお勧めもお渡ししています。1学期の視力がC以下で受診結果を提出していない人と、今回の視力がC以下だった人が対象です。今回の視力がC以下でも、受診が済んでいる人には今回の治療のお勧めはありません。ご確認ください、ご不明の点は保健室までお知らせください。また、お知らせを入れていた封筒は、内容をご確認後、担任へ返却くださいますよう、お願いいたします。



家族みんなで歯の健康について考えよう！

1学期の歯科検診でむし歯や歯周疾患があった人、治療は済んでいますか？まだの人はできるだけ早く受診しましょう。

むし歯がなかった人も、定期的に歯医者さんで点検してもらうことが大切です。自分でできるブラッシングなどのセルフケアと、歯医者さんにみていただくプロのケアとで歯と口の健康を守っていきましょう。

歯を失う原因の第1位は歯周病です。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えます。大人のみなさんも、ブラッシングと定期検診をぜひ！

11月1日は
いい
姿勢の日



★悪い姿勢をしていると…

- ・ 体や心の不調につながります。
- ・ 足腰が弱くなり、年をとったときに困ります。

★良い姿勢だと…

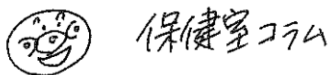
- ・ 体調が整いやすいので疲れにくくなります。
- ・ 集中力がアップします

正しい姿勢で座っているかな？



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

アンノンマンのほろへ



▼ラグビーワールドカップの51日間の熱闘は、南アフリカの2大会連続優勝で幕を閉じました。日本チームも健闘し、どの試合もそれぞれにドラマがあって、素晴らしかったです▼中でも印象的だったのは、準決勝での南アフリカ対イングランドの試合です。ずっとイングランド優勢で進んでいたところ、残り2分での劇的な逆転。南アフリカが決勝へと駒を進めることになりました。最強のフィジカルといわれることの多い南アフリカですが、それだけでなく、最後の最後まで集中力を途切れさせず勝利をもぎ取るタフなメンタルと強固なチームワークに脱帽です▼ラグビーには身体が大きい人や小さい人も、足が速い人や力がある人も、様々な身体特性をもった選手それぞれが活躍できるポジションがあります。

また、身体能力だけでなく戦術や判断力も必要なので、さらにいろいろなタイプの人活躍できます。何よりラグビーは、チームで戦うスポーツです。個性を生かしながら、チーム全体の連携を大切にすることで、強さが発揮できるのでしょうか▼個人が技量を高めるのはもちろんですが、チームがまとまるためには、お互いの考えを話し合ったり認め合ったりすることも大切なのではないかと思います。一人の働きだけではチームは強くなれません。互いに理解し協力し合っていくことで、自分にも思いがけない力が発揮できる時があります▼ラグビーで大切にされていることは、学校生活や社会の中で大切にしたいことと似ているようです。自分一人ではかなわないようなことも、チームで取り組み、それぞれが役割を果たすこと、共にならば仲間を尊敬し信頼し合うことで、成果が得られるように思います。子どもたちにとっては、学校行事などが、このような力を身につけるきっかけになればと思います。