



安積山

郡山市立日和田小学校
学校便り No.10
令和3年5月14日
文責：校長 伊藤孝行

看護の日について子どもたちに話しました。



フローレンス
ナイチンゲール
(1820.5.12 誕生)
イギリス生、クリミアの
天使や近代看護教育の母と
呼ばれる人物です。

5月12日(水)は、ナイチンゲールが産まれた日を記念して「看護の日」となりました。

子どもたちには、現在、新型コロナウイルスに感染してたくさんの方が治療を受けています。その他の病気や事故で入院している人もいらっしゃいます。私たちが、病気や事故のときにお世話になるのは医療関係者の皆様です。

医療関係者の皆様は、病気やけがの人のために昼も夜も働いていらっしゃいます。

私たちにはお手伝いできることはありませんが、不注意によるけがや病気で医療関係者の皆様にお世話にならないようにすることはできます。

自分の命や健康は自分で守れるよう、できることに精一杯取り組んでほしいと思います。このことを伝えました。

子どもたちの姿勢が気になります。



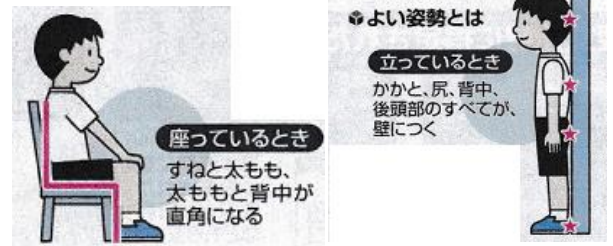
色々な学級の学習の様子を見ていると、椅子に座る姿勢が気になるお子さんが見られます。また、給食の時も背中が丸くなってしまってお子さんにも気になります。

NPO法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会によりますと、新型コロナウイルス感染防止のための自粛生活後に姿勢の悪い子どもが増えたということです。自粛生活のため外遊びが減り、ゲームやスマホに多くの時間を使うようになり、筋力が

低下したことが原因のようです。

背中が丸まり、あごが前に出るような悪い姿勢は、疲れやすくなり頭痛や肩こりが起こりやすくなることに加え、視力の低下や気分の落ち込みなどにも結び付きます。

では、よい姿勢とはどのようなものを以下に示します。



座っているときは、すねと太もも、太ももと背中が直角になっている状態です。

立っているときは、かかと、尻、背中、後頭部のすべてが壁についている状態です。

良い姿勢を保つためには、「体幹」がしっかりしていることが必要です。親子でできる体幹トレーニングを紹介しますので、週末、親子でトライしてみたいかがでしょうか。



<手押し車>

<ぎっこんぱったん>

家庭訪問お世話になります。

5月20日(木)より家庭訪問を行います。

今年度は、家庭訪問を希望されるご家庭には担任が伺いお話をさせていただきます。

その他のお子さんについては、自宅の確認、通学路の確認、危険個所の確認と点検を行います。

尚、家庭訪問を希望されたご家庭でも、新型コロナウイルスの感染拡大に不安を感じられる場合は、担任までその旨をお知らせいただければ、ご希望に沿うように対応させていただきます。