

福島市立鳥川小学校
平成28年12月1日
No.10

12月の保健目標 「手洗い、うがいマスクをしよう」

だんだんふとんやベッドから起きるのがつらい季節になってきました。みなさんは、いかがですか？早起きすると、霜柱や水たまりの氷など朝にしかできない発見があるかもしれませんね。



鳥川小のみなさんとおうちの方へ

脱☆こどもメタボ

脱☆メタボ筋トレ
らくちん♪ながら運動

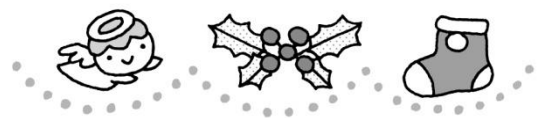
外であそびたくないくらい寒い日は、おうちで筋トレはいかがでしょう？すきま時間を使いかんたんな運動をするだけで筋肉もきたえられます。運動をしても「食べたい！」という気持ちになりにくい運動の紹介です！

おうちのひとと、音楽をかけながらテレビのCM中などにチャレンジしてくださいね。

座ったままでもOK!

背中とおしりの筋トレ

- ① うしろに片手をついたまま、左のひざで右のひじをむかえにいく
- ② 右のひざで左のひじをむかえにいく
- ③ ①と②をそれぞれ3回ずつ行う



①

②

③それぞれ3回ずつ
チャレンジ

ポイント☆
せなか まる
背中を丸めない
での際は

ポイント☆
もどしたときに
ゆか あし
床に足をつけない



保健室の「うんちくん」

第1回日本トイレひと大賞を受賞しました!

この度、鳥川小学校が特定非営利活動法人・日本トイレ研究所様より「日本トイレひと大賞※」をいただき、東京・虎ノ門ヒルズフォーラムで表彰を受けました。もちろん、保健室の「うんちくん」マスコットも東京へ行ってきました。

これからも、トイレが気持ちいい空間になるよう子どもたちと維持していきたいと思えます。

※「日本トイレひと大賞」とは?

トイレ環境や排泄をとおして社会が抱えている課題に取り組む「ひと」を表彰します。「ひと」に光をあてることで、トイレ・排泄の改善に取り組む思いを共有し「トイレ・排泄」に対する意識を高めていくことが「日本トイレひと大賞」のねらいです。



校内学校保健委員会が行われました!

11月17日(木)に校内学校保健委員会が開催されました。学校医・磯目正人先生からは、「腸脳相関について」**胃や腸は、脳のストレスの影響を受けやすい臓器**で、心身のストレスが原因となって、胃腸の病気を発症すると考えられていることとお話いただきました。学校薬剤師・佐藤暁彦先生からは「肥満と薬の関係について」肥満にはエネルギー摂取が多いことやエネルギー消費が足りないことでおきる**単純性肥満**と、病気や遺伝、薬の作用によって肥満になる**症候性肥満**があること。**子どもへの健康管理も愛情のひとつ**であることをお話いただきました。また、信夫地区担当の保健師・原京さん、遠藤由香子さんからは「ふくしま健康づくりプラン2013」などについてお話をいただきました。

本校の数年来の健康課題であった「**肥満(肥満度20%以上)**」が昨年度との比較で

男子 13.09% → 9.65% **減少**

女子 9.33% → 8.96% **減少**

となりました。しかし、**全国との比較では、ほとんどの学年で全国平均よりも上回る結果**となっております。今後も継続した指導を行ってまいりますので、ご協力をお願いいたします。

また、お忙しい中 PTA 役員のみなさんにもご出席いただきありがとうございました。

