

ほけんだより

1月



埼玉大学教育学部
附属特別支援学校
保健室
H31.1.16 発行

こんげつ ほけんもくひょう ま からだ
今月の保健目標：かぜに負けない体をつくろう

声を出して笑う

声を出して笑うと、体にいいことがたくさんあります。その中から、3つのいいことを児童生徒のみなさんにお話しました。

声を出して笑っているときは、お腹の筋肉がたくさん動きます。

お腹の筋肉がたくさん動くと…

①お腹のまわりの筋肉が強く、丈夫になるので…

お腹のまわりが引き締まってきます。

②体が温かくなるので…

体中の血のめぐりがよくなります。

③お腹の筋肉がよく動いて、お腹の中にたくさん空気が入ってくると、気持ちを落ち着かせる神経が働きやすくなるので…

気持ちが落ち着いてきます。

と説明しました。



その後、両手の真ん中の3本の指を使って、3秒かけて優しく押して、3秒かけそーっと離すというやり方で、お腹(おへその少し上あたり)をさわりました。

そして、お話の最後に写真に撮った「先生の笑顔」を子どもたちに見てもらいました。「先生の笑顔」の写真を見ている子ども達の顔も笑顔になって、笑顔いっぱい保健室になりました。

笑顔と笑い声のあふれる1年になりますように…。

キーワードを保健室前の掲示板にはりました。



今回は、中学部の生徒保健委員さんに「お腹をさわっているところ」を写真に撮らせてもらいました。

下の方のお花の花びらには、「先生の笑顔」が貼ってあります。お時間あるときに、是非ご覧になってください。

給食週間の取り組み

附属小献立表より

毎年1月24日は学校給食記念日です。文部科学省では、学校給食の意義や役割についての理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実を図ることを目的に、全国給食週間を定めています。本校では、21日～25日を給食週間とし、様々な取り組みを行います。今年度の献立は、以下のとおり決定しました。

児童健康安全委員会が考えた「みんなが笑顔になる、健康によい献立」

21日(月) 附属小の人気メニューの美味しい献立。**22日(火)** よくかんでおいしい献立。**23日(水)** カルシウムたっぷりのおいしい献立。**昔の給食にちなんだ献立**
24日(木) 明治22年に始まった給食(おにぎり、焼き鮭、漬物)にちなんだ献立。**25日(金)** 昭和20年代～40年代にかけて戦後の給食を支えたクジラ肉を使った献立。