

ほけんだより

令和8年7月1日 No.6
朝霞市立朝霞第二小学校
保健室

ニ小っ子、体力アップ大作戦! ~筋肉の話~

今月から、毎月、「ニ小っ子、体力アップ大作戦!」として、保健室から、体力アップのためのお話を取り上げます。楽しみにしててくださいね。今月は、運動するのに欠かせない、「筋肉」のお話です。



筋肉の4つの役割

①体を動かす

骨の周りには筋肉がついていて、脳から「体を動かさない」と命令が伝わると筋肉が動いて、骨も動く。

②熱をつくる

寒い冬に、あたたかい部屋から外に出ると体が「ブルッ」とふるえるのは、筋肉がふるえて、熱を作っているから。



③血液が流れるのを助ける

足の指先まで行った血液がまた心臓にもどることができるのは、血管の周りにある筋肉が、ぎゅっぎゅっと血液を押し上げてくれるから。

④体を守る

物が当たっても簡単に骨が折れないのは、骨の周りで筋肉がクッションの役目をしてくれているから。

眠っている間に、筋肉は回復します!

起きている間は、大活躍している筋肉。筋肉はきたえればきたえるほど強くなります。ただ、使い続けると筋肉は傷ついたり、疲れてきたりします。それらを治すのは、一日のうち、眠っている間です。強い筋肉を作るためにも、睡眠はとても大切です。



けがが増えています!!

今年度、けがで保健室に来る人が増えています。特に、口や歯のけがが多くみられました。雨や暑さで、校舎内で過ごすことも多い季節です。もう一度、休み時間の過ごし方を見直してみてください。

- ☐ 廊下はしずかに右がわを歩いていますか
- ☐ 教室内で走り回っていませんか
- ☐ 机やいすで遊んでいませんか
- ☐ 教室やトイレのドアを思い切り閉めていませんか
- ☐ コンクリートの場所で走っていませんか
- ☐ 階段でジャンプをしていませんか



~ 保護者の方へ ~

今年度も、健康診断へのご協力ありがとうございました。健診の結果、受診が必要と認められた場合のみ、「定期健康診断結果のお知らせ」を配付しております。（心臓検診や尿検査も同様です。ただし、歯科健診は全員に配付しております。）
充実した学校生活を送るためにも、夏休み等の機会を利用し、早めの受診をお願いします。なお、学校での健康診断はスクリーニングのため、受診した結果「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。

○「定期健康診断結果のお知らせ」再配付について

視力検査及び歯科健診については、7月16日現在で受診がお済みでない場合、再度お知らせを配付いたします。（歯科健診については、結果を配付したばかりの学年・学級もあります。現在、受診予定を立てていただいているご家庭も多いかと思いますが、参考としてお受け取りいただけますようよろしくお願いいたします。）なお、今回再配付の対象となる方は以下に該当する方です。

<視力検査> 左右どちらかの視力がB以下で未受診の場合

<歯科健診> 歯・口腔の健康診断結果のお知らせの「経過観察」もしくは「早めに受診」の項目に○があり、未受診の場合

（「経過観察」については、「早めの受診」を促すものではありませんが、各家庭で歯みがきや食生活について継続的な注意が必要であるため、再度お知らせします（必要に応じて受診することをお勧めします）。）