



令和5年2月1日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだより)

かつ ほけんもくひょう いのち
<2月の保健目標> 命についてかんがえてみよう

どんどん寒さが増してくる2月。あまりの寒さに「温まりに来ました…」と言って保健室に来る子どもたちも…。寒さをしのぐためには洋服の工夫をするのが一番です。首や足首が外の空気に触れないだけで、だいぶ暖かく感じますよ。

実は2月9日は服(29)の日。1991年、全国服飾学校協会などにより、服への関心と、服を着る楽しみを広げようと制定されました。ぜひ皆さんも、おうちにある洋服から、楽しく、温かく過ごせるファッションを探してみてもいいでしょうか？

おともだちと いっしょに やってみよう!

できて
いるかな?

やさしさ
ポ
ン

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
♡はめあなかな?



ひょうご ぶにゅうせんさくひん
 <標語の部 入選作品>

★入賞 2-1 [] はみがきは まいにちしよう ていねいに

おめでとう!



ひょうご ぶしゅっぴんさくひん
 <標語の部 出品作品>

3-1 [] ハブラシで 上手にみがく ピッカピカ
 4-2 [] 百年間 いつも歯みがき むし歯ゼロ
 5-2 [] ハブラシは 歯を守るための 武器なんだ
 6-1 [] 白い歯で みんなで笑おう 365

うんどうしんけい よ
 運動神経って良くならないの?!

いぜん ほけんしつ い こ らいしつ せんせい うんどうしんけい よ
 以前、保健室にこんなことを言う子が来室しました。「先生、運動神経って良くならないの?」

けつろん い う うんどうしんけい よ ひと しっぱい く かえ れんしゅう
 結論から言うと、生まれつき「運動神経が良い人」はいません。失敗をしながら、繰り返し練習

をすることで育てていくものです。

みな ふう おも うんどう とくい こ うんどうしんけい よ ひと
 皆さんはこんな風に思っていますか? 「運動が得意な子」= 「運動神経が良い人」

でも、運動神経とは、「脳やせき髄というところから筋肉に情報を伝える為の神経線維」のことを
 います。つまり! 運動神経とは「筋肉に命令を伝えるための通り道」ということになります。

それでは、「運動神経がない」という言い方は正しいでしょうか?

そんなことないですよ。運動神経は、元から人間に備わっているものです。

これを読んでいる子で「そういうことを言いたいんじゃないよ!」と思っ

ている子もいるのではないのでしょうか? 確かに運動が上手な子、苦手な子が

いるのは事実です。でもそれは、体がどのタイミングで動けばいいのか、

覚えることで差が縮まっていくものです。そのために必要なのはなんでしょう・・・?

そう、練習をすることです。練習をして体に覚えてもらうしかありません。最

初はうまくいかないのは当たり前! 苦手なことに挑戦する姿はとてまかっこいいです。もし周り

に苦手なことに挑戦する子がいたら「頑張れ!」と声をかけてあげてくださいね。

