



令和7年1月8日

さいたま市立中島小学校 保健室



明けましておめでとうございます。今年1年の中島小学校のみなさんが元気いっぱい、笑顔いっぱいでお過ごせるように、お手伝いしたいと思っています。今年もよろしくお祈りします。

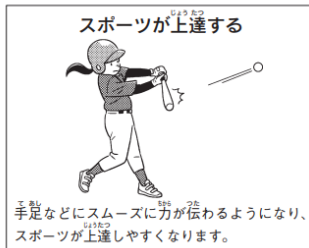
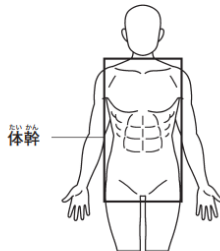
## 体幹が強い体をつくろう

頭や手足を除いた胴体部分のことを「体幹」といいます。体幹には大きな骨や筋肉が集まっていて、体を支え、手足を動かすときの土台となります。

「速く走れるようになりたい」、「遠くまでボールを投げられるようになりたい」などといって、手足の筋肉だけを鍛えても、うまくはいきません。土台となる体幹が弱くて不安定だと、体を動かしたときにバランスを崩してしまったり、手足にうまく力を伝えられなかったりするからです。

小学生のうち、まずは体幹を強くすることから始めましょう。体幹が強くなると、スポーツが上達しやすくなるだけでなく、良い姿勢や大げかの予防にもなります。

### ★ 体幹が強くなると ★



### 遊びながら 体幹を強くしよう!!!

体のバランスが崩れそうになると、体を真っ直ぐに保とうとして自然と体幹の筋肉が使われます。そのため、倒れないようにバランスをとる遊びを取り入れると、体幹が鍛えられて強くなります。

おうちでもぜひお子さんと一緒にやってみてください。



2025年  
巳年  
ぐつすり眠って  
元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。



「復活と再生」というと大きなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐつすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。

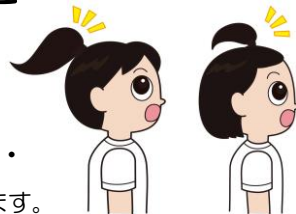


## 3学期身体測定のお知らせ

1/14（火）・・・1・2・3年生・なかよし

1/15（水）・・・4・5・6年生

☆ 身長が正確に測れないため、頭頂部、後頭部でのポニーテール・ピン留めなどはしないでください。計測時にほどく場合があります。



## 健康チェックカードの取組について

楽しいイベントがたくさんあった冬休み。いつもの生活リズムに戻れるよう、健康チェックカードの取組を行います。ご協力をお願いします。

配付日 1/ 8（水）

実施期間 1/ 9（木）～1/15（水）

提出日 1/16（木）



### 『リズムモンスター』に要注意！

★リズムモンスター軍団★ みんなを病気にするために、いつの間にか近づいてきます…



「運動不足で体をひょろひょろにしてやる〜」「野菜不足で便秘にさせるぞ」「ゲームや動画で、メディア漬けにしてやるのだ」「やる気をなくしてやる〜」…生活リズムを乱すリズムモンスターに負けないように、できるだけ規則正しい生活ができるといいですね。

（モンスターの名前は令和2年度に本校児童に募集し、投票で決まりました）