

スマイルアップだより

(学校保健委員会だより)



平成31年2月22日

大寄小学校 学校保健委員会

1月28日(月)、本年度第2回大寄スマイルアップ(学校保健委員会)が開催されました。今回は、学校運営協議会の皆様も参加いただきました。前半に図書室で会議を行い、後半に体育館で「笑いヨガ」体験を行いました。会議では、50m走チャレンジや生活アンケートの結果報告、第2回歯科健診結果・インフルエンザ流行の報告がありました。後半の笑いヨガ体験では、楽しく、大きな声で笑い、心身をリフレッシュすることができました。



前半会議

** 体力向上の取り組みについて ~新井体育主任より

☆50m走チャレンジの結果(昨年11月実施)

1学期測定結果より2学期の測定結果の方が、全学年タイムが伸びていた。また、県平均より上回っている。走る機会を意図的に増やした結果が成果として表れている。今後も引き続き運動の習慣化を図っていきたい。



☆生活アンケート結果について(昨年12月実施)

11時や12時までに寝る児童が多く、夜更かししている児童が多い。また、朝食はほとんどの児童が食べているが、主食・おかず・汁物のバランスのとれた朝食をとっている児童が少ないことが課題である。

** 第2回歯科健診結果・インフルエンザの流行の様子について ~仙波養護教諭より

☆大寄小学校でのインフルエンザ流行の様子

1月15日(火)から突然インフルエンザで欠席する児童が増え、2年・3年が学年閉鎖をした。1月28日(月)インフルエンザでの欠席が1人になり収まってきた。A型の流行だった。周りでは、大変流行しているので、引き続き注意し、予防にこころがけてほしい。



☆4月の歯科健診と比較し、むし歯・CO保有の人数が増えてしまった。軽い歯肉炎の人数は減り良い結果であった。歯科健診やチェック表を使った時は頑張るが、持続はなかなか難しい傾向にある。学校でも口の中をきれいにできる習慣が身につけられるように保健活動を行うので、ご家庭の協力を引き続きお願いしたい。



<丸山学校歯科医より>

口の中をきれいにしておくことは、むし歯・歯肉炎予防はもちろんだが、インフルエンザ等の病気の予防にも繋がるので、口腔内の衛生を保てるようにこころがけてほしい。

後半 「笑いヨガ体験」

** 「笑いヨガ」とは? **



ラフターヨガクラブ
「うまく笑フタ会」
会長 高橋宜英先生と
よしひで
会員の皆様

「笑い」に「ヨガの呼吸法」を組み合わせた心と体の健康法です。冗談やユーモアに頼らず理由なく笑います。“作り笑い”をしていると笑いがどんどん広がってきます。

インドの医師が考案し、世界に広まっています。“笑い”は「副作用のない薬」といわれ、ストレスからの心身の不調を解消するのに大きな効果があるといわれています。また、病気の予防や軽減に効果があるともいわれています。”笑う“ことで血液循環がよくなり、免疫細胞が活性化されることで、良い効果が得られると分かっています。



<学校や家庭での期待される効果>

*子ども

- ・自己肯定感が高まります。
- ・ストレスの軽減や人間関係の改善により、不登校やいじめの発生が減少します。
- ・体調がよくなり、頭が重いだるいなどといった訴えが減少します。

*教師や保護者

- ・安定した気持ちで子どもに笑顔で接することができるようになり、学校や家庭が明るくなります。その結果、子どもが前向きに勉強や各活動に取り組むことができます。



<笑いヨガはどのようにやるの?>

- ①手拍子とかけ声「ホッホッ、ハイハイ」と言いながら拍手をする。
- ②深呼吸：大きく息を吐く → 鼻から息を吸い → 口から息を吐く
- ③子ども心に戻るおまじない「ヤッターヤッター、イエーイ！」
- ④笑いを引き出すエクササイズ：色々なエクササイズを行いながら大笑いをします。



<参加した委員の方の感想>

- ・「初めは、恥ずかしかったけれども、やっているうちに楽しくなってきました。子供が喜びそうな動きなので、家でやってみようと思いました。」
- ・「深呼吸と笑いの大切さを学びました。心身共にリフレッシュでき、家でも早速やってみようと思いました。」
- ・「大きな声が堂々とお出せようになり、気持ちがすっきりしました。「作り笑いでよい」という言葉で、気楽に参加できました。」
- ・「とても楽しかったです。新学期の学級作りで活用したらよいのではないのでしょうか。学校全体に広まったら楽しいでしょうね。PTAの集まりでも発展させたら、笑いあえる学校になっていくのではないのでしょうか。」

