

# ふしょうっこ日記

令和8年1月27日

## 身体測定・保健学習

本校では、年に3回身体測定を実施しています。今日は、本年度最後の中学年の身体測定を行いました。「3年生としては、最後の身体測定です。次の身体測定の際は、4年生になっています」という養護教諭の話から始まりました。

身体測定の前には、保健のミニ学習があります。今回は、「寒さに負けずに元気にすごそう」というテーマでした。「どちらが好き？夏？冬？」という問いかけに、子供たちが手を挙げると、半々くらいに分かれました。そして、今の寒い冬を元気に過ごすために「頭寒足熱（ずかんそくねつ）」についての話を聞きました。足を暖めると体調が整い、頭を冷やすと集中力がアップするということです。反対に「頭熱足寒」となると、冷えや腹痛、便秘や下痢が起こりやすく、頭痛やいらいらの原因になるとのことです。そこで、「足首クルクル」と「足指グーパー」、足裏にある「湧泉」というツボを押す等、足を温める方法に取り組んでみました。「温かくなってきたー」と早速実感している声が聞こえてきました。寒い時期にぴったりの保健学習でした。ぜひ、ご家庭でも取り組んでみてください。

