

保健だより

令和2年度

11月号

練馬区立田柄第二小学校

校長 谷田 弘子

養護教諭 浅賀 雅子

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

しせい たせ
姿勢を正しくしよう!

すっかり秋になり、気温差がはげしく、洋服選びも工夫が必要となる季節になりました。寒さに慣れていないこの時期は、すぐに体調を崩しやすいので、体を冷やさないよう温かくして過ごしましょう。



しせい たせ 姿勢を正しくしよう!

寒い季節になってくるとポケットに手を入れたり、つい背中を丸めたりしてしまう人を見かけます。また、スマートフォンやゲーム機、パソコンなどを使っている時、背中を丸めたり寝っ転がったりしている人もいかもしれません。みなさんの年れいで姿勢を悪くして過ごしていると、そのままクセになりやすいです。大人になってから正しい姿勢に治そうと思ってもなかなか直らず大変な思いをします。体ができあがる大切な今の時期から正しい姿勢を身につけて、健康な体作りを心がけましょう。

しせい わる 姿勢が悪くなるとどうなる?

- 背骨がゆがんでしまう。
- 肩こり、頭痛、腰痛の原因となる。
- 内臓を圧迫して、胃や腸の働きが悪くなる。
- ノートや本に顔を近づけすぎて、視力が悪くなる。
- 疲れやすくなり、学習に集中できない。
- いつもほおづえをついていると、歯並びが悪くなる。



しせい よい姿勢のポイント

め 目とノートの間は
あいだ
30センチはなす。

せなか せ 背中と背もたれの間
あいだ
はにぎりこぶし1つ
ぶん あ 分空ける。



いすに深くすわり背筋を
のばします。

せ 背もたれにはよりかかりません。

りょうあし うらぜんたい
両足の裏全体をゆかにつけます。



定期健康診断の記録をお渡しします！

休校などで延期していた定期健康診断が10月末で全て終了しました。今年度は感染症対策をしながらの健康診断となりましたが、ご協力いただき、誠にありがとうございました。これから「定期健康診断の記録」を配付します。内容をよくご家庭でご覧いただき、健康状態を確認してください。以前お配りした、健康手帳に成長曲線があり、成長の様子を年度ごとにグラフ化できたり、低身長 of 早期発見ができたりします。肥満度計算図も載っていますので、ぜひご活用いただき、健康な生活を心がけてください。また、いつでもご質問やご相談を承りますので気軽にご相談ください。

受診のおすすめ用紙について

健康診断の結果、受診のおすすめ用紙をもらっているご家庭は、病院に行かれたのち、報告用紙を学校に提出してください。既に多くの保護者の皆様から、受診報告書が届いています。ご協力ありがとうございます。以前から、通院している、治療しているなど継続的な疾病の場合は、ご家庭の手書きでの提出でも結構です。

また、11月上旬に「良い歯のバッジ」をお配りします。歯科健診で受診のおすすめ用紙をもらっているご家庭は病院を受診し、報告用紙をご提出していただきますと「良い歯バッジ」をお渡しいたします。虫歯のない児童と治してきた児童を対象に配付いたしますので、よろしくお願いいたします。



歯科健診の結果



※令和2年度 歯科健康診断結果

