

ほけんだより5月

平成28年5月9日 No.2
練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関川 健
養護教諭 伊藤 佳奈子

5月に入り、さわやかな日が続いています。新学期が始まって1か月。緊張もほぐれ、連休も終わり、疲れが出て体調をくずしやすい時期でもあります。「ちょっと疲れたかな」と感じたら、早めに寝るようにして生活リズムを整えましょう。

5月の保健目標 姿勢を正しくしよう

目と机、近づきすぎてない？

目と机の距離は、およそ30センチがめやす

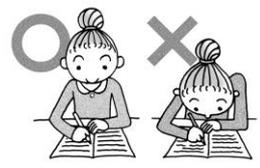
えんぴつは濃いものを使おう

右ききの方は左から光があたるようにすると、手の影がでにくい

悪い『姿勢』だと・・・

- 立っているとすぐにつかれる
- つまづきやすい
- 「姿勢が悪い」といつもいわれる
- 足を組んで座ることが多い
- ノートや本に顔を近づけて見る
- からだかたい
- 立っているとすぐに「休め」の姿勢になる
- 首や肩が痛くなるときがある

あてはまるひとは姿勢がくずれているかもしれません



良い姿勢を保つことは筋力アップにもつながります！

良い姿勢が大切な理由

悪い姿勢を続けていると、こんな困ったことが起きます。

- ほおづえで歯ならびが悪くなる
- 視力がさがる
- 便秘
- からだのゆがみ
- 肩こり・首の痛み



●おうちでもときどきチェックしてもらいましょう。

- ◎左右向肩の高さに差があるかどうか
- ◎左右肩甲骨の高さに差があるかどうか
- ◎左右の脇線部分の曲がり方や形に差があるかどうか
- ◎前屈した時に、背骨の高さが左右同じかどうか

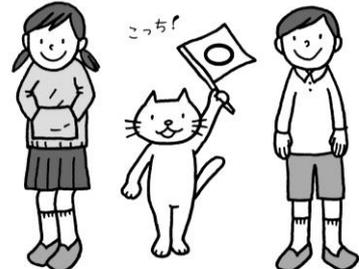
《すわっているとき》

- ① いすの背もたれにおしりをくっつける。
- ② おなかをもちあげる。
- ③ せすじをのばす。

《たっているとき》

- ① 横から見たとき
耳→首→おなか→くるぶしが一直線になるように。
- ② 前から見たとき左右の肩と腰が同じ高さになるように。

良い姿勢なのはどっち？



レッツ・チェック！ 毎日のせいけつ

ハンカチ・ティッシュを
持ちましたか？



食後に歯みがきを
していますか？



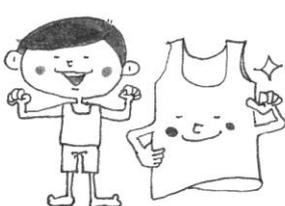
うがいや手洗いを
していますか？



お風呂に入っていますか？



肌着は着ていますか？



つめは長くないですか？



あせ汗をたくさんかく季節
になったので、毎日
清潔に過ごせるよ
う、気をつけたいです
ね。できていなかった
ことは今日からできる
ように心がけましょ
う。

あせ汗 たっぷりタオルも

忘れずに！！

保護者の皆様へ

受診報告書について

健康診断の結果は治療が必要な場合のみ、お知らせ用紙をお渡しいたします。

治療が済みましたら、お知らせ用紙下部の「受診報告書」を切り取って、担任までご提出ください。

お医者さんへ



お知らせをもらったら

病気によっては、治療が済まないプールに入れない場合があります。

特に、眼科健診や耳鼻科健診、内科健診で治療が必要となった場合は、治療が済まないプールに入れません。水泳に間に合うよう早めの治療をお願いいたします。感染する病気でなくても、病状の悪化を防ぐために、治療を済ませてからプールでの学習に参加させますようお願いいたします。

(水泳指導の開始は6月20日(月)の予定です。)

本校の感染症情報です

4月に入ってから発生した感染症は、「**流行性耳下腺炎(おたふく)**」「**インフルエンザ B型**」「**水痘(みずぼうそう)**」「**感染性胃腸炎**」です。

その中でも1番かかった人が多かった、流行性耳下腺炎の主な症状は「発熱」「耳下腺の腫れ」です。体調が悪いときは無理をさせず、受診をお願いします。また、感染症にかかった場合は担任までお知らせください。

年度当初の4月～5月は、緊張から子供たちはとても疲れやすくなります。ご家庭では、ゆっくり休養できるような生活リズムを整えて、朝の健康観察などご配慮をお願いいたします。

