

ほけんだより

平成29年5月15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 山村 佳奈子

授業中に姿勢が悪くなっている人はいませんか？
悪い姿勢が習慣になると、内蔵を圧迫して成長に影響したり、視力が低下したりする原因につながります。よい姿勢は背筋の伸びた状態ですが、背筋を伸ばすためには、腹筋や背筋が強くなるとは体を支えることができません。腹筋や背筋を運動や遊びの中できたえて、いつでもよい姿勢でいられるようにしましょう。

5月の保健目標 姿勢を正しくしよう

よい姿勢は グー・チョキ・パー

グー：机とイスの間



机やイスにもたれず、グー1
個分ほどの間をあけてすわり
ます。

チョキ：すわる位置



うでを直角に曲げて指をチョ
キにしたときに、机をはさめる
高さがよいです。

パー：目の高さ



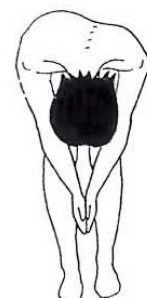
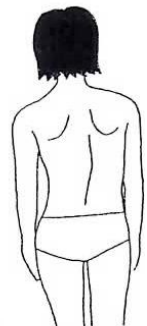
ノートや本から目までの距離
は、パー2個分がちょうど良い
高さです。

内科健診で調べている 『側わん症』ってなんだろう？

側わん症とは、背骨が横方向に曲がってしまう病気です。小学校高学年から中学校にかけて発症することが多いので、高学年の人は、内科健診のときに手を合わせておじぎの姿勢をして背骨の様子を校医の先生に診ていただいています。側わん症は早く発見して適切な治療を受けることがとても大切で、それが重症化を防ぐことにつながります。

ときどきおうちのひとにチェックしてもらいましょう。

- ◎左右両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

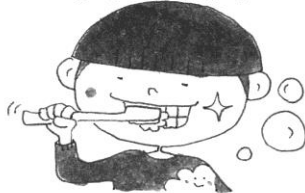


レッツ・チェック！ 毎日のせいけつ

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？



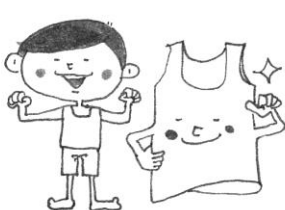
うがいや手洗いを
していますか？



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、まいにちせいけつす毎日清潔に過ごせるよう、気をつかいたいですね。できていなかったことは今日からできるようにこころがけましょう。あせ汗ふきタオルも忘れずに！！

保護者の皆様へ

受診報告書について

健康診断の結果は、疑わしい疾病がある場合や治療の必要な場合のみ、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。

病気によっては、治療が済まないと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、治療が済まないと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19日(月)の予定です。)

本校の感染症情報です

4月・5月に秋の陽小で発生した感染症は、「インフルエンザ B 型」「溶連菌感染症」「水痘(みずぼうそう)」「感染性胃腸炎」です。その中でも、「感染性胃腸炎」は流行中ということはありませんが、切れ目なく感染症にかかるお子さんが出ている状況です。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、緊張や気候の変化等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。

