



令和3年5月10日  
練馬区立泉新小学校  
校長 宮崎 晴美  
保健室 吉田 祐子

しんねんど 1かげつ た なが うれんきゅう お からだ な  
新年度になり1ヶ月が経ちました。長かった連休 が終わったばかりで、身体が慣れていないこの時期  
は怪我をしたり、体調 を崩したりしやすいので注意が必要です。また、朝晩は冷え、日中 は暑い日も  
あるなど、1日の中で気温差も激しくなってきます。肌着をきちんと着たり、脱ぎ着のしやすい服装を  
したりして調節 をしましょう。



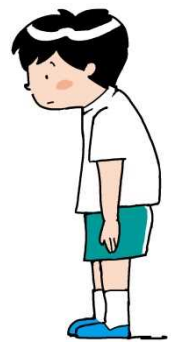
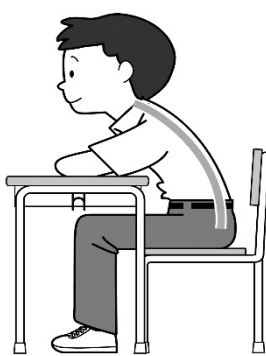
## こんな姿勢の人はいませんか？

ひじをついて前かがみ

背もたれによりかかる

左右に傾いている

猫背

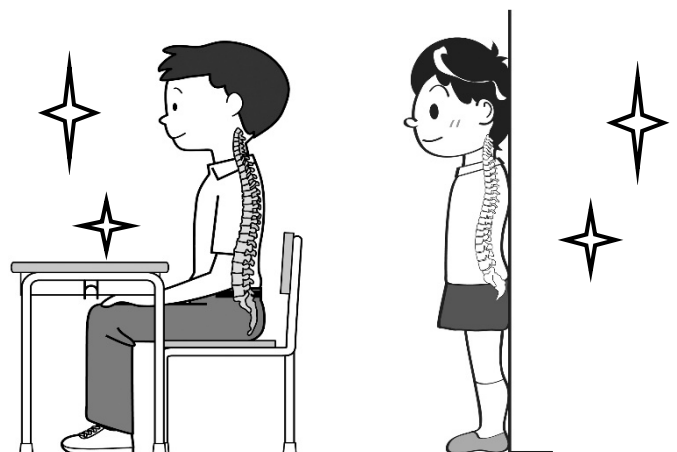


わるい 姿勢のままだと、まっすぐのはずの背骨が曲がってしまいます。4月の内科検診でも、  
背骨が横に曲がってしまう「側湾症」といわれた人が多くいました。

## 正しい姿勢を意識しよう！

正しくかっこいい姿勢のきほん

1. 背中をまっすぐ伸ばす
2. おへそに力を入れてむねをはる
3. 目はまっすぐ前を見る



# 保護者の方へ

4月中は、健康診断や保健関係のたくさんの提出物のご協力、ありがとうございました。

- 「結果のお知らせ」を渡された人は、早めに医療機関を受診してください。下部の「受診報告書」を医療機関で記入していただき、担任へご提出ください。また、検診をお休みしてしまった人も早めの受診をお願いいたします。
- 「結果のお知らせ」を渡された人でも医師の診断の結果、「異常なし」とされる場合もあります。学校での健康診断は、スクリーニング（病気・異常の疑いがあるものを選び出すこと）であるため、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
- 歯科検診で、むし歯がなかった人と、治療済みの人には、6月によい歯バッジを配布します。また、むし歯を治療して「受診報告書」を提出した人にも配付する予定です。



## 5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

**新** 型<sup>しん がた</sup>コロナウイルス<sup>かんせんしょう</sup>感染症<sup>りゅうこう</sup>の流行<sup>りゅうこう</sup>で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。

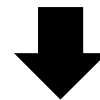


- ・散歩中の犬が間違<sup>まちが</sup>って飲みこむ
- ・足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れこみ、カニやタコが絡まる

**マ** スクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

正しいマスクの捨て方は??

下をチェック!!



1. ひもを持って外す



2. ゴミ箱に捨てる  
(できればふた付き)



3. マスクを触ったら  
手を洗う

