

おうちのひととよんでください。

ほけんだよりが

九十九小学校 保健室
平成30年5月1日
第2号

5月の保健目標：身のまわりを清潔にしよう

「清潔」とは、きれいなことです。「身のまわりを清潔にする」とは、どういうことでしょうか。



つめを短く切ろう
自分やお友だちをきずつけないために大切です。足のつめも忘れずに。

ハンカチ・ティッシュを持ってこよう
ランドセルではなく、ポケットに入れて持ち歩くのがおすすめ！

きれいな下着を着よう
一日着た下着には、目に見えないよごれがたくさんついています。毎日取り替えよう。



自分からすすんで、
臭をつけられると
よいですね！

毎日、お風呂に入って体をきれいに
あせをかいた体を、きれいに洗いましょう。

ご飯の後はみがき、忘れずに
朝、できない人が多いようです。みがきの時間がとれるようにおきよう。



5月の健康診断の予定

日	検査の名前	時間	検査する学年	気をつけること
2日(水)	胸部X線検査	11時~	1年生	服装は半袖の体育着。下着は、プラスチック・ボタン・ファスナー・ラメやプリントがついたものは避ける。
23日(水)	眼科検診	13時15分~	1年生	

うらにつづきます↓

日	検査の名前	時間	検査する学年	気をつけること
23日(水)	尿検査	朝	全学年	22日(火)に必要な道具を配ります。朝、起きたら尿をとりましょう。
24日(水)	尿検査(23日出していない人)	朝	23日出していない人	23, 24日でするのがむずかしい人は6月8日に出してください。

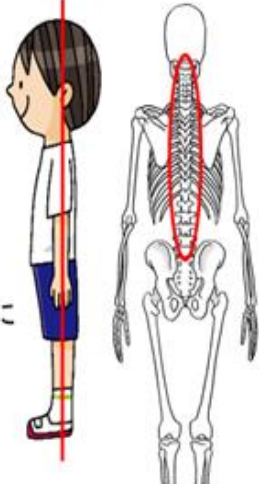
どんな姿勢で勉強していますか？

先月の内科検診で、「習慣性側弯」と言われた人が何人かいました。これは、生まれつき背骨が曲がっているのではなく、普段から猫背や前のめりの姿勢でいたり、左右片方によりかかっていたりすると、その姿勢がクセ(習慣)になり、背骨が曲がっていきってしまうことです。

ここで、去年の学校保健委員会で紹介した良い姿勢とストレッチをもう一度ふりかえてみましょう。

いい姿勢をしてみよう


- 背ほねをのぼす
- 両足をしっかり地面につける
- 耳、かた、かかとがまっすぐになるように



姿勢をよくするためのストレッチ

①→②→①…と5秒間、5回ずつ行う。

- 両手を組んで前にのぼし、背中を丸める。
- 両手を後ろで組んで肩甲骨を体の中心によせるように胸をはる。



保護者の方へ

健康診断、ご協力ありがとうございます

「受診のおすすめ」を受け取ったら…



検査・検診が終わり次第、必要な場合は「受診のおすすめ」を配付しています。学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)です。実際に異常があるか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。また、異常があった場合には、早めに受診すれば様々な病気や異常を軽いうちに治すことにつながります。受診が済みましたら、報告書は学校へ提出してください。