

ようこそほけんしつへ

5月号

下松小保健室



新緑が眩しく、さわやかな季節となりました。新学期がスタートして1か月が経とうとしています。子どもたちも新しいクラスにも慣れてきているようですが、疲れもそろそろ出てくる時期でもあります。「質のよい睡眠」に心がけ元気にすごせるようにご家庭でも早めの就寝の声かけをお願いします。

5月の保健目標 姿勢を正しくしよう

お子さんの姿勢について気になることは、ございませんか？姿勢は、なかなか本人では気づきにくいものです。ご家庭でも良い姿勢で過ごせるようお願いします。



1 側わん症について

脊柱が何らかの原因で左右に曲がってしまう病気です。男子にも見られますが、特に12歳前後の女子に多く発症し、9~10歳頃から注意して観察する必要があると言われています。この病気は早期に発見し治療することが重要と言われています。内科検診でも検診項目に加わっていますがご家庭でお風呂に入るときなどお子さんの背骨の様子を注意してみてください。

2 お子さんの上靴について

学校での上靴も子どもたちの健やかな体の成長にも大切なことです。お子さんの上靴が足に合っているかどうかお子さんに聞かれて小さいようであれば、足に合った物をご購入ください。

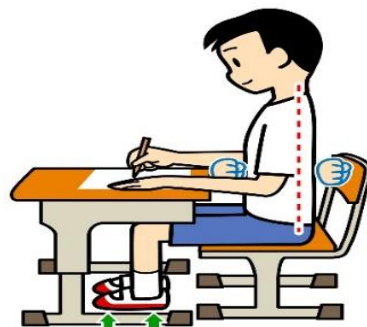
3 学校では「グー・ペタ・ピン」を合い言葉に正しい姿勢を意識しています。

ご家庭でも、食事の時・学習の時など正しい姿勢で意識できるよう声かけをお願いいたします。

グー …おなかとせなかの間ににぎりこぶし1つ分

ペタ …足の裏を床につけます

ピン …背筋を伸ばします



【視力検査結果のお知らせについて】

今回は視力B以下のお子さんに「視力検査結果のお知らせ」を配付します。視力低下の傾向が見られた際は、早めに専門医での診察をお勧めします。なお、すでに治療中で様子をみている場合は、保護者の方でその旨を「結果のお知らせ」に記入されて学校へご提出ください。

ご家庭でも「目にやさしい生活」の意識が高まるよう心がけていただけたらと思います。

【検尿の結果について】

再検査の必要な方には、個別にお知らせをいたします。お知らせがない場合は、「異常なし」です。



5月の保健目標:姿勢を正しくしよう

新年度が始まって1ヶ月が経ちましたが、新しいクラスには慣れてきましたか？今月の終わりには運動会がありますね。元気に当日を迎えることができるようにしっかり食べて、しっかり寝て、体調を整えましょう。

さて、今月の保健目標は「姿勢を正しくしよう」です。みなさん、授業中の姿勢や給食の時の姿勢はどうですか？5月は良い姿勢を意識して過ごしましょう。

いい姿勢はなぜ大切？

これが“いい姿勢”！！

立つとき

あごをひく

肩のたかさをそろえる

おへそあたりに軽く力を入れる

背筋を伸ばす

座るとき

あごをひく

背筋を伸ばす

おへそあたりに軽く力を入れる

足を床につける

いいこといっぱい！！

1

気分アツ！！

姿勢の悪さは「なんだかだるい」の原因に。正しい姿勢で毎日気持ちよく過ごしましょう。



2

集中力アツ！！

背中が丸まっていると脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。



3

代謝アツ！！

全身の血液やリンパの流れが良くなり、疲れもたまりにくくなります。



例

姿勢が悪いとどうなるの？



足をくむ
ほおづえをつく



ななめに座る



足をいすの
上に乗せる



イスを揺らす

《体への影響》

- ・肩こりや腰の痛みにつながる
- ・めまいや頭痛が起こる
- ・疲れやすい
- ・内臓が圧迫される
→ 胃腸の働きが悪くなり食欲がなくなる