

ほっとなけんこう情報をしっかりつたえます♥



ほっとけんしつ

令和6年5月1日
第2号
上沖小学校保健室
おうちの人とよみましょう
家庭数配付

新しい学年・クラスになり約1ヶ月がたちました。新しい生活に慣れてきた頃だと思えます。
5月は暖かい日と肌寒い日との気温差が激しい時期です。朝と昼、夜ではかなり気温が違うので、
衣服の調節などをこまめに行って、元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。

健康診断、まだまだ続きます!!



日時	健診項目	会場	対象学年							備考	
			1	2	3	4	5	6	特		
5/8(水)	内科検診 3年・特支	図書室 TV室			○					○	
5/14(火)	内科検診 2年	図書室		○							
5/15(水)	眼科検診 1・3・5年	図書室	○		○		○		○※	※1・3・5 年のみ	
	歯科健診 3・4年・特	図書室			○	○			○		
5/16(木)	歯科健診 1・2年	図書室	○	○							
5/21(火)	尿検査 1次1日目	保健室	全学年								
5/22(水)	尿検査 1次2日目	保健室	忘れた児童								
	内科検診 1年	図書室	○								
5/24(金)	心臓検診予備日 (欠席した1年生)	未定	対象児童(1年生)								
5/29(水)	内科検診 6年・4年(①・②)	図書室 TV室				○※		○		※1・2組	
5/31(金)	内科検診 5年・4年(③・④)	図書室 TV室				○※	○			※3・4組	
6/5(水)	尿検査 2次	保健室	対象児童								

健康診断がおわったら...

健康診断のあと、再検査や治療などが必要な場合には、「検診結果のお知らせ」をお渡しします。疾患によっては、時間がたつとともに重い症状へと悪化するものがあります。なるべく早めに専門医での受診をお勧めします。受診や治療が終わったら「検診結果のお知らせ」を学校へ提出してください。

今月の保健目標

姿勢を正しくしよう

授業中の姿勢をチェック



私たちの体の骨は関節でつながり、関節をまたいで付いている筋肉によって、体を自由に動かしています。最近、スマホにすごく顔を近づけてねこ背で街を歩いている人や、教室で机に近すぎる姿勢をとっている人、足を投げ出して座っている人を見かけます。これらの悪い姿勢をとると、筋肉、骨、関節などに負担がかかる以外にも、いろいろな悪影響があります。

「ねこ背」の姿勢だと…

・胸が押され、肺の働きが低下し、酸素不足になる

・心臓が押されて血流が悪くなる(酸素・栄養が体全体に行き渡らない)



・視力が低下することがある

・血流が悪くなることで、集中力・考える力が低下する

・胃腸が押されて、消化の働きが悪くなる

ねこ背を正すための3つのポイント



① 授業中は、良い姿勢で!

② 休み時間に背筋をストレッチ!



③ スマホやゲーム機は長時間続けたがかわない!

