

ほっとけんこう情報をしっかりつたえます♥



令和3年5月7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

ほっとけんしつ

あたら がつねん やく かげつ あたら せいかつ な ころ おも
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ひます。
さいきん たいちよう ひと ふ かん ひといき つか
でも最近、体調をくずしてしまう人が増えてきているように感じます。一息ついたところで、疲
れがでていませんか？あさ よる すず しょうす いふく ちようせつ
朝と夜は涼しいので、かぜをひかないように、上手に衣服を調節してくだ
さいね。

健康診断、まだまだ続きます!!



日にち	健診項目	対象学年	日にち	健診項目	対象学年
5/11 (火)	内科検診	3年・特支	5/24 (月)	尿検査1次	全学年
5/12 (水)	内科検診	2年	5/25 (火)	尿検査1次	1日目未提出者
5/13 (木)	歯科健診	5年・6年	5/26 (水)	歯科健診	1年・2年・特支
5/18 (火)	内科検診	4年①②組・5年		内科検診	1年
5/19 (水)	心臓検診	1年	5/28 (金)	内科検診	4年③④組・6年
5/20 (木)	歯科健診	3年・4年			

健康診断があらったら

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。受診や治療があらったら「検診結果のお知らせ」を学校へ提出してください。

正しい姿勢で生活しよう

最近、教室で机に近すぎる姿勢をとっている人や、街ではスマホにすぐ顔を近づけて、ねこ背で歩い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。みなさんは正しい姿勢で授業に取り組むことができますか？

Q. ねこ背の原因に

スマホやゲームがあるって本当？

A. 本当です。

ねこ背の原因の一つに、スマホやゲームなどを長時間同じ姿勢で使い続けることがあります。



Q. 姿勢がわるいと

どんな影響があるの？

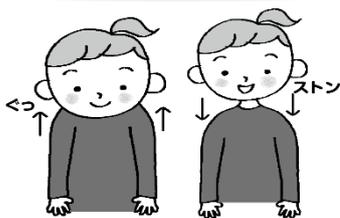
A. 姿勢がわるいと次のような問題が起

こり、体全体の不調につながります。



1.2.3.で、よい姿勢にチェンジ!

1 両肩を上げてストンとお落とし、肩の力を抜く



2 おへそに力を集中する



3 あごを引き、むねは胸を張る



心と体はとてななかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな体の症状には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみて。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

