

「ほっ」❤️とする保健室からのほけんだよ



令和5年5月1日  
第2号  
牛島小学校保健室

おうちの人とよみましょう

## 毎月8日は「うしじまはっぴータイム」です

入学・進級して1カ月がたちました。新しいクラスで楽しく過ごすことが出来ていますか。お友達や先生のよいところをたくさん見つけていきましょう。でも、人と人の関わりの中ではどうしたらよいか悩んだり、自分自身が新しい環境に慣れたりするのに時間がかかることがあります。(人間ですから…)保健室では月1回「うしじまハッピータイム」を行っています。ちょっと話をきいてもらいたい(楽しい話でもいいですよ)という時や悩んでいることなどを業間や昼休みを使って話をする時間です。希望する人は下の申込書にかいて保健室にもってきてください。

さて、4月は初夏のような汗ばむ陽気や上着で調節しなければならない気候の時など寒暖差で体が疲れてしまっている人もいるのではないのでしょうか。5月の連休でリフレッシュして体調をととのえていきましょう。

<b>うしじまハッピータイムの申し込み</b> <small>もうこ</small>		
<small>そうだん きぼう ひと き と ほけんしつ</small> 相談を希望する人は切り取って保健室にもってきてください。		
<small>ねん くみ なまえ</small> 年 組 名前		
<small>そうだん</small> 相談したいこと	のこと	



### 歯と口の健康に関するポスター募集

6月に校内で「歯と口の健康に関するポスターコンクール」を行います。ポスターを描いてみたい人は保健室に用紙を取りにきてください。



高学年代表



低学年代表

校内で審査を行い、春日部市で行われる審査に出品します。春日部市で集められた作品の中から埼玉県のコクールの出品する作品を決めます。昨年度の優秀作品を参考にぜひ、挑戦してみてください。校内作品は学校歯科医の先生にも見ていただきます。締切5月31日(水)

裏面をごらんください

## 5月の保健行事予定

日	曜	検診・健診名	対象学年・クラス
10	水	内科検診	特、1年生、3-1
11	木	心臓検診	1年生
18	木	歯科健診	2・4・6年生 4月27日欠席者
19	金	内科検診	4・5・6年
22	月	尿検査①	全学年
24	水		
24	水	内科検診	2年生、3-2

### 保護者の皆様へ

①4/27に特・1・3・5年で歯科健診が行われました。18日の歯科健診後、結果をお配りします。もし、歯科の予約等で早めに受診されたい方は個別に結果を発行いたしますのでお申し出ください。

②尿検査1次が22日、24日の2日になります。回収日が1日空いてしまいますのでご注意ください、22日に提出できるようご協力をお願いします。

## ～5月の保健目標～

# 姿勢を正しくしよう

5月の保健目標は「姿勢」です。4月後半より、各クラスへ視力検査に行っています。視力検査は1年に1度しかないので昨年度より見にくくなったと訴える児童もいました。視力低下の原因は、環境等様々ありますが、自分が意識してできる予防法として「正しい姿勢」をすることです。例えば学習しているときの姿勢、食事をするときの姿勢、家でテレビやゲームをしているときの姿勢、歩いているときの姿勢などありますが、正しい姿勢は背筋をピンと伸ばすことです。特に学校では学習する時間が長いので学習時の姿勢を意識していきましょう。

大人になってから直そうと思っても難しいです。骨や筋肉が成長している小学生のうちに正しい姿勢を身に付けて習慣にすることが大切です。ぜひ、自分の姿勢をお家の人にもみてもらい、家庭でも姿勢を意識する1か月にしてみてください。

## 姿勢をよくして、教科書やノートから30cm離して学習しましょう！

良い姿勢は  
「グー」「チョ  
キ」「パー」

教科書、ノートとの距離  
は30cm。  
手のひら（パー）2個分



背中はおぶし（グー）  
1個分あけて背筋をピン  
とのばしましょう。

机とお腹の間はチョキ  
1個分あけましょう。