

ほけんだより
親子で読め



H29.5.29

多摩市立豊洲小
校長 山川 毅

巻頭 野田 富美子

No.2

ホッとひといき

新緑が日に日に濃くなってきました。子どもたちも、新しい環境に慣れてきて、日々成長しているように感じます。気が付けば学期も半分過ぎました。4~5月は、インフルエンザにかかったり、体調不良や発熱でお休みの人が少なくありませんでした。これから6月にかけては、一日の気温差が大きくなり、体調管理を自分でしっかりやることが大切です。



自分でしっかりやしてほしいこと



- 暑い時は、服を一枚ぬぐ、寒い時は着る！（こたえんが大切です）
- 汗をかいたら始末する。（汗をふく、洗う、着替える）

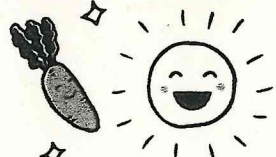
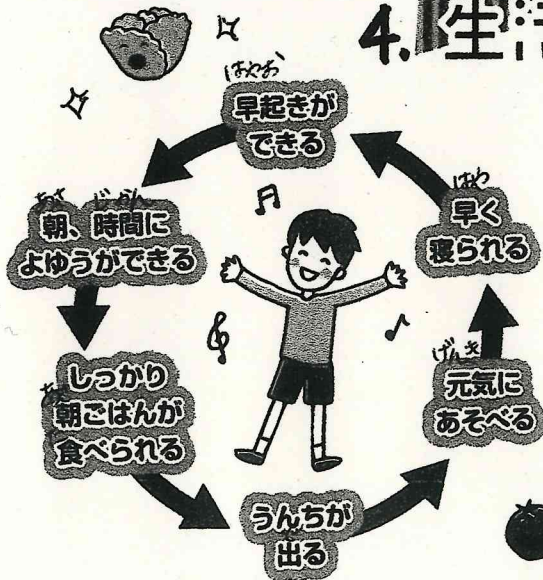
（ハンカチはいつも身につけておく。ランドセルの中はすぐに使えません。）

3. つめはいつも短く切っておく。（つめ長い人をよく見かけます）

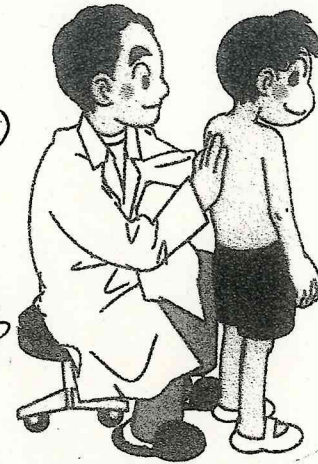
4. 生活リズムを整えましょう



健康に過ごすためには、一日の生活のリズムを意識して、自分の体は自分で世話をすることが大切です。おうちの人に言われたからやるのではなく、おうちの人や先生がくれたからではないのでも、自分の体は自分で大切にしてください。



定期健康診断を進めています。
全ての健診結果が返されたら、(6月)健康カードでお知らせします。



運動器検診について

昨年度より始まった検査で、保護者の方が記入した保護調剤の整形外科の項目の情報をもとに、校医が健診します。

* ケがや故障はないか？

オスグット病



膝のお皿の下の骨が痛み、出っ張ってくる

腰椎分離症



繰り返した力が加わっておこる背骨の疲労骨折

野球肘



投球のしすぎで、肘がのびなくなったり痛む

スポーツをがんばりすぎている人は「スポーツ障害」に注意してください。

* 骨や筋肉を問題なく動かせるか？

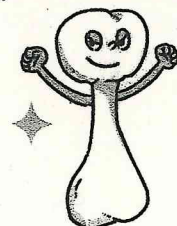
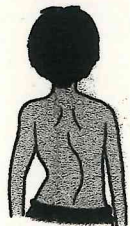


体をうまく使えるか。筋肉や関節が固まっていないか。思わぬケガのもとに。毎日の運動やストレッチでよくして、いっしょにがんばりましょう。



足の裏は床につけたまま

* 胸や手足、背骨などの痛みはないか？



学習している時、テレビゲームをしている時、寝ている時、立っている時の姿勢はどうですか？ 日頃正しい姿勢、正しい姿勢を身につけると、それだけで筋肉もよくなります。試してみてください。