

ほけんだより 4月

NO.3 2024年4月24日 御杖小学校・中学校 保健室

新年度がスタートして約2週間がたちました。新しい生活に緊張して、そろそろ疲れが出てくるころかと思えます。来週には小学生は全校遠足があったり、5月に入ると中学3年生は沖縄への修学旅行、小学4～6年生は林間合宿があったりします。毎日の疲れをためないように早寝早起きを心がけ生活リズムをととのえましょう。朝ごはんもしっかり食べて、エネルギーをチャージして登校しましょう。

朝の健康チェック

～今日も元気かな？～

朝ごはんを食べられましたか？ 頭痛やだるさなどはありませんか？ 排便はありましたか？

健康診断で

体の様子がわかります

健康診断をうけるときのやくそく

自分のからだや健康の状態を知る大事な機会です。関心をもって積極的にうけましょう

事前のプリントを読み、当日も先生の説明をしっかりと聞く

自分の順番がくるまでおしゃべりせず、静かに待つ

自分の順番になったら校医の先生にきちんと挨拶する

規則正しい生活をして、毎日を元気にすごそう！



運動器検診で「しゃがむ」のは
なんのため？

★こたえは2つ

- A みんなですると楽しいから
- B ケガをしやすくはないかをみる
- C スポーツ障害になりやすくないかをみる

こたえ B C

「しゃがむ」とときには、足のつけねの関節、ひざの関節、足首の関節を、大きくまげます。この関節が十分まげられないと、かかとが床から離れたり、後ろにころんでしまいます。太ももの前やふくらはぎの筋肉がかたいときも、う



まくしゃがめません。関節や筋肉がかたいまま激しい運動をすると、スポーツ障害が起こりやすくなります。また、ケガもしやすいです。しゃがみこみは、練習すればできることが多いです。でも痛みがあったり、うまくいかないときは、かくれている病気がないか、病院でみてもらいましょう。

* 「結核問診票」と「運動器に関する保健調査票」 *

5月8日(水)の内科検診で「結核問診票」を校医先生に見ていただきます。封筒の中の注意事項をよく読んで、記入漏れがないようにしてください。また、「運動器に関する保健調査票」については、(1)～(7)の項目を家でやってみて、あてはまるところに☑チェックをしてください。

※5月7日(火)までに提出してください！