

ほけんだより 5月

NO.3 2023年5月17日 御杖小学校保健室

色々な行事が次々とあり、いつの間にか5月も半分がすぎました。

これから暑い季節がやってきます。元気に夏を迎えるために、お風呂は早めに入り、低学年は9時、高学年は10時には寝るようにして、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。

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

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」ときは、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。

新型コロナウイルス 2類から5類へかわりましたが…

- * 発熱やかぜ症状がある場合は医療機関を受診し、医師の指導に従ってください。
- * 新型コロナウイルス感染症と診断されたら、「発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快したあと1日を経過するまで」出席停止となります。
- * 濃厚接触者の特定は行われません。家族で新型コロナウイルスと診断された人がいる場合でも、児童本人の体調が良ければ登校可能です。体調が急変することもあるので、そんな場合はお知らせください。

* 「結核問診票」と「運動器に関する保健調査票」 *

5月26日(金)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、あてはまる場所に☑チェックをしてください。

※5月24日(水)までに提出してください！

