

# ほけんだより 5月号



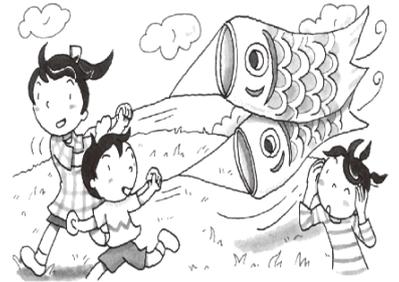
令和6年5月2日  
立川市立第六小学校  
保健室

## 5月の保健目標

## ～姿勢を正そう～

新年度が始まって約1か月が経ちました。新しい教室や、先生、クラスメイトに慣れてきたころではないでしょうか。その一方で、知らないうちに体も心も疲れがたまっているかもしれません。ゴールデンウィークのお休みで自分に合った方法でリフレッシュできると良いですね。

5月は、気温がどんどんと上がる時期でもあります。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいです。適度な外遊び・運動とこまめな水分補給を心がけて、だんだんと暑さに体を慣らしていきましょう。



## 今月の健康診断の予定

日にち	項目(対象学年)	お知らせ
1日(水)	視力検査(2・5年)	めがねを使っている人は持ってきてください。
2日(木)	視力検査(3年) 尿検査1次(予備日)	
7日(火)	視力検査(4年)	めがねを使っている人は持ってきてください。
9日(木)	視力検査(1・6年)	
10日(金)	聴力検査(1・2年)	
14日(火)	内科検診(4・5・6年) 日光移動教室事前相談(6年)	体操服で行います。
21日(火)	内科検診(1・2・3年)	
22日(水)	耳鼻科検診(全学年)	耳掃除をしてきてください。
23日(木)	眼科検診(全学年)	目に髪の毛が入らないようにしてください。
30日(木)	尿検査2次	該当者は忘れずに持ってきてください。
31日(金)	尿検査2次(予備日)	

## ～保護者の方へ～

### 内科検診での検査方法について

内科検診での検査・診察の場面においては、正確な検査・診察のため、必要に応じて、医師が、体操服や下着等をめくって視触診したり、体操服や下着等の下から聴診器を入れたりする場合があります。配慮してほしい場合や、個別の対応を希望する場合は、事前に担任や養護教諭に相談してください。個別の対応等を希望し学校内での検診を希望しない場合は、欠席者健診として市内学校医一覧の医療機関で検診を受診することができます(事前予約が必要)。欠席者健診用の用紙をお渡ししますので、ご相談ください。



# どんな姿勢で勉強していますか？

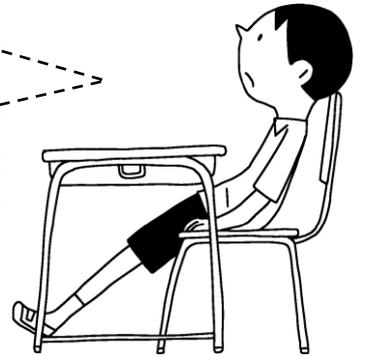
あしを組んだ姿勢を続けていると、こし腰などに負担がかかります。



ほおづえをつくると、てにかかる頭の重みを歯に受けることになるので、歯並びが悪くなることがあります。



いすの背もたれに肩や頭をつけ、足を伸ばしてだらんとした姿勢でいると、首や肩、腰に負担がかかります。



机に横向きで寝るような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなる可能性があります。



背中を丸めていると、首や肩の筋肉に負担がかかります。また目を教科書やノートに近づけてみていると、視力の低下にもつながります。



よい姿勢

教科書やノートに目を近づけない

背筋を伸ばす

両足を床につける



よい姿勢でいると、肩や腰、目に負担がかかりません。