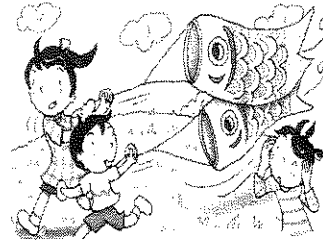


# ほけんだより 5月号



令和5年5月1日  
立川市立第六小学校  
保健室

新年度が始まって約1か月が経ちました。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかしその一方、緊張がとけてきたところで、体や心の疲れが出る頃でもあります。連休明けには健康診断や移動教室が控えています。ゴールデンウィークなどを活用して、自分に合った方法でうまくリフレッシュして疲れを癒やしてくださいね。気温が高くなる日も増えてきます。体を動かす時は軽い運動から始めて、体を慣らすことを忘れずに!



## 5月の保健目標

## ～姿勢を正そう～

### 今月の健康診断の予定

| 日にち   | 項目(対象学年)              | お知らせ                       |
|-------|-----------------------|----------------------------|
| 1(月)  | 聴力検査(1)               |                            |
| 2(火)  | 聴力検査(2)               |                            |
| 8(月)  | 視力検査(2・5)             |                            |
| 9(火)  | 視力検査(3・4)             | めがねを使っている人は持ってきてください。      |
| 10(水) | 耳鼻科健診(全学年)            | 耳掃除をしてきてください。              |
| 11(木) | 視力検査(1・6)             | めがねを使っている人は持ってきてください。      |
| 16(火) | 内科健診(1・2・3)           | 体操服で行います。                  |
| 18(木) | 眼科健診(全学年)             | 目に髪の毛が入らないようにしてください。       |
| 23(火) | 内科健診(4・5・6)<br>日光事前相談 | 体操服で行います。                  |
| 25(木) | 尿検査二次①                | 該当者は忘れずに持ってきてください。6年生は移動教室 |
| 26(金) | 尿検査二次②(予備日)           | 中なので6月2日(金)に提出してください。      |

# しっかり受けよう健康診断

### 内科健診



栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子は?

### 歯科健診



歯や歯ぐきに病気や異常はないかな?

### 眼科健診



目や目のまわりに病気や異常はないかな?

### 耳鼻科健診



耳・鼻・のどに病気や異常はないかな?

## 自分の姿勢を見てみよう!

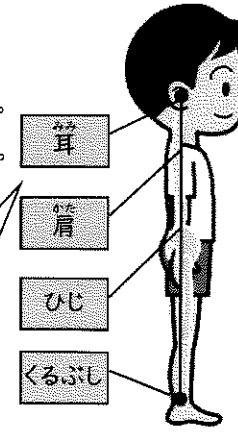
姿勢を簡単にチェックするには、頭と骨盤の位置を見ることが大切です。鏡に映った自分の姿を確認してみましょう。

### 立つときの正しい姿勢

正しい姿勢とは、骨盤が立っていて、腰はゆるやかに前側に反っている状態です。この姿勢なら背骨に負担がかかりません。

#### ポイント

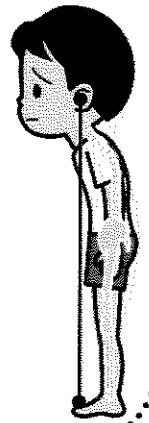
- ・背骨をまっすぐに伸ばす
- ・つま先とかかとの両方をしっかり
- と地面につける
- ・左右の肩の高さをそろえる



### 猫背の姿勢

頭が前に出ていて、背中が丸まっている状態が「猫背」です。

こうした姿勢で背骨に負担をかけ続けると、体の不調や腰痛の原因になります。

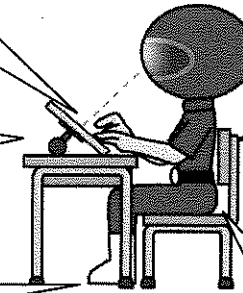


### タブレットなどを使用するときの姿勢

目線と画面は90度に近づける

画面の角度を傾ける

床に両足をつける



背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける



めもときどきひとやすみ!

## 疲れませんか?



もうすぐ新しい学年になり、1か月が経ちますが、この時期になると体のだるさを感じたり、気分が落ち込んだり、ボーっとしたりしてしまうことがあります。そんなときは焦らずにこんなことをしてみましょう。

|            |              |              |
|------------|--------------|--------------|
| <br>ゆっくり休む | <br>話を聞いてもらう | <br>好きなことをする |
|------------|--------------|--------------|