

ほけんだより



平成29年5月8日
昭島市立共成小学校
校長 石井 世津子
保健室
1~3年生用

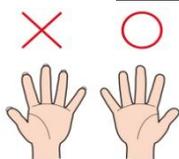
「ゴールデンウィーク」思いっきりあそんだ人も、のんびりすごした人も、楽しくすごせましたか？

長い休みのあとは、どうしても生活リズムがみだれがちです。早ね・早おきの生活リズムをととのえ、元気に毎日をすごしましょう！



ケガをしないためにできることって何？

手足のつめをみじかくしましょう！



つめを長くしていると、友だちや自分をきずつけてしまうことがあります。指からはみだしていたら、切るタイミング！自分で切れない人は、おうちのひとに切ってもらいましょう。

こんなクツは、ケガのもと！

フカフカでぬげそう



かかとをふんでいる



きつくていたい



じぶんクツは自分にあつたものをはきましょう！



ケガをしないために、自分でできることはいろいろありますね。

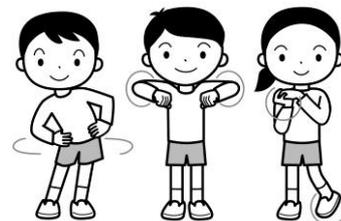
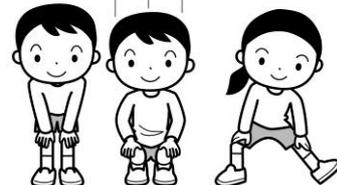
友だちとあそぶときも、「こうしたらどうなるかな？」と考えられると、もっと楽しくあそべるとおもいますよ



じゅんぴ運動を

しっかりしよう！

体育の前など、体を動かすときはじゅんぴ運動をしましょう。



こし・かた・手首・足首もわすれずに。

おうちの方へ

年度初めのお忙しい中、保健関係の書類など期限内の提出ありがとうございました。

すでに耳鼻科検診・眼科検診・内科検診（4～6年・若草）・視力検査・聴力検査が終わりました。検査の結果、医療機関の受診が必要と思われるお子さんには「結果のお知らせ」をお渡ししておりますので御確認ください。耳鼻科・眼科に関しましては、「結果のお知らせ」の返却がないと6月から始まる水泳指導への参加ができないこともありますので、早めの受診をお願いします。



なお、身体計測の結果については、5月下旬に全ての検診結果を記入した「健康の記録」をお返しいたしますので、そちらの方で御確認ください。

5月の健康診断スケジュール

- 9日 尿検査二次（対象者のみ）
- 11日 歯科検診（全学年）
- 15日 内科検診（1. 2. 3年）
- 23日 移動教室前検診（5年）
- 中旬～ 心電図検査（対象者のみ）
- 下旬

全学年対象に歯科検診があります。朝食後はしっかりと歯みがきをしてきてください。

内科検診の結果、対象児童のみ心電図検査を受けていただきます。詳しい事は別途お知らせいたします。

【視力検査の結果について】

学校では、視力検査を「A・B・C・D」の4つの指標で表し、「B・C・D」の判定が出たお子さんに『結果のお知らせ(視力)』（黄色の用紙）をお渡ししました。

右の図は、教室の机の位置により、どの程度の視力があるといいのかを表しています。今の席で、おさんは黒板の字がしっかりと見えていますか？一度確認してみてください。もし、見えづらいようでしたら担任へ相談してください。席の位置など配慮をします。

視力は体の成長と共に急に低下することもあります。学校では年に1回の計測となりますが、成長期のお子さんには定期的（長期休みの時など）に視力検査を受診することをお勧めします。

視力の低下は本人だけではなかなか気づきにくいものです。周りにいる大人が「あれ？」と早期に気づいて眼科にて適切な対応をしてあげることが大切です。

※学校の検診は「スクリーニング」であり正確な結果でないこともあります。病院受診については御手数おかけしますが、御理解・ご協力をお願いします。

D
いちばんまえの席でもメガネやコンタクトが必要

C
真ん中より前の席。後方の席では小さい字は見えにくい

B
真ん中より後ろの席。小さい字がときどき見えにくい

A
視力良好。後ろの席からでも黒板が見える



平成29年5月8日
 昭島市立共成小学校
 校長 石井 世津子
 保健室
 4~6年生用

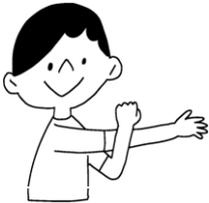
新しいクラスになって1カ月がすぎました。新しい^{ともだち}友達ができたり、^{たんにん}担任の先生が変わったり、新しい教科が増えたり。他にもたくさんの新しいものとの出会いがあったと思います。たくさんの新しいことに一氣^なに慣れようと頑張りすぎると、急に「つかれた〜」となることもあります。「無理せず、ゆっくり」と、気楽になるのもいいかもしれませんよ。



ストレッチをしよう！

ストレッチは、体をやわらかくする、ケガ^{よぼう}予防のためのウォーミングアップ・クーリングダウン、リラックス、ひ^{ろう}回復が期待できます。

かたうで



うでのをばし、もう一方のうででおさえながら自分の方に引っ張ります。

むね胸

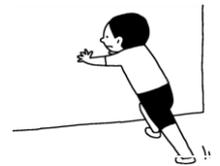


背中側で手を組んでななめ下にひっぱるようにして、胸を前に出します。

足



足をのばしてゆかにすわり、片足のひざをゆっくり曲げます。



かべに両手をついて立ち、足を前後させて体重をかけて足のうらがわをのばします。

正しいクツの選び方

自分の足に合わない小さなクツをはいていると、少しずつ骨に負担^{ほね ふたん}がかかり、足や指が変形^{へんけい}することがあります。また、反対に大きすぎるクツをはいていると、転びやすく、クツがぬげやすくなるため、ねんざを起こすことがあります。クツを選ぶ時は、つま先に1cmほど「ゆとり」があるものを選びましょう。

かかとを合わせ
つま先に1cmの
ゆとりがある



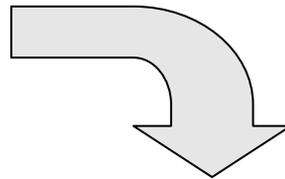
そこ底がやわらかく
安定している

かかと全部を
しっかりと
包みこむ形



指のつけ根の
部分が曲がり
やすい

合わないクツを
はいていると・・・



つち指

足の先の関節が、曲がったままのびなくなり
ます



タコ・ウオノメ

くり返し、刺激を受け、
皮ふがかたくなります



個人差もありますが、半年に1回は自分の足に、はいているクツが合っているのかチェックをしてみましょう！