



ほけんだより

待ちに待ったGWに入りました。お休みの期間も「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、病気に負けない体づくりをしましょう。また、28日(水)は運動会です。熱中症対策をしっかりして練習に取り組みましょう！

「正しい姿勢」はできていますか？

みなさんは、普段イスに座る時や、歩いている時に自分の「姿勢」を気にしていますか？「正しい姿勢」にすることで、いいことがたくさんあります。どんなことに気をつけたら「正しい姿勢」になるのかを見ていきましょう。

＜イスに座る時は「グー・ペタ・ピン」の姿勢！＞

ポイント①背中とおなかにグーのこぶしを1つ分ずつあけます。

ポイント②足はゆかにペタンとくっつけます。

ポイント③背中はピンとのばします。

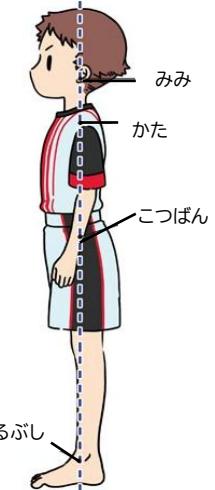
ポイント④お尻の真上に頭がきます。

ポイント④ひじは、机と同じ高さにします。



＜立つ時は、上から吊るされているイメージで！＞

ポイント①耳、肩、腰の骨（骨盤）、くるぶしまで一直線にします。



＜姿勢が悪いとどうなるの？＞

ねこぜ 猫背と言われる、背中がまるまってしまうようになり、骨格の形成や腹痛などの原因になります。また、けがのリスクが増えます。

★全身に影響が出る前に、「正しい姿勢」を見直しましょう。

令和7年5月1日
佐倉市立印南小学校
保健室

今月の保健目標

ただ 正しい姿勢で生活しよう
きそくただ 規則正しい生活をしよう

○○5月の健康診断○○

- | | |
|--------|------------------|
| 8日(木) | 歯科健診(全学年) |
| 13日(火) | 心電図検査(1年生・未検査児童) |
| 20日(火) | 内科健診(全学年) |
| 22日(木) | 尿検査2次(対象者) |
| 29日(木) | 尿検査2次予備日(未提出者) |



保護者の皆様へ

日頃より、学校保健にご理解とご協力をいただきましてありがとうございます。

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。入学・進級に伴って、子どもたちも環境が大きく変わり、緊張した1ヶ月だったと思います。廊下で会った時や、健康観察の状況を見ていると、月の後半になるにつれて、体調を崩す児童や、疲れている様子が見受けられました。GWや土日に、保護者の皆様も子どもたちも、少しでもリフレッシュできると嬉しいです。

4月と同じく5月もたくさん健診が入っていますので、日程のご確認をお願いいたします。尿検査の1次検査の予備日で未提出の児童、また、2次検査対象の児童は、5月22日(木)に提出となっています。もしも、検査までに容器を紛失した場合は、お早目に学校までご連絡をお願いいたします。また、心電図検査や内科健診では、体操服で健診を受けることになっています。体操服の準備をお願いいたします。

今度、内科健診時のプライバシーに配慮した環境整備と、服装についての手紙を配付いたします。また、運動器検査についても載せさせていただく予定ですので、ぜひ内科健診前に、ご家庭で一緒に見ていただければ幸いです。よろしくお願ひいたします。

4月は保健関係の提出書類が多かったと思います。お忙しい中ご協力いただきまして、ありがとうございました。