



ほけんだより

令和8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

待ちに待ったGWに入ります。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。朝晩の気温差が出てきました。暑い日もあります。熱中症対策をしっかりとって元気に過ごしましょう！

「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」になるのかをみていきましょう。

<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。

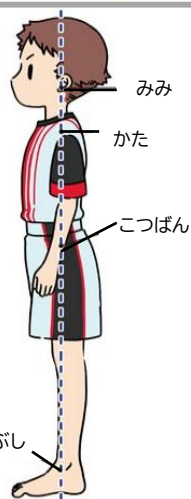
ポイント④お尻の真上に頭がきます。

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（骨ばん）、くるぶしまで一直線にします。



<姿勢が悪いとどうなるの？>

猫背と言われる、背中がまるまってしまうようになり、骨格の形成や腰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。

5月の健康診断

- 11日(月) 心電図検査 (1年生・未検査児童)
- 21日(木) 尿検査2次 (対象者)
- 22日(金) 耳鼻科健診 (1・4年生・抽出児童)
- 28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ヵ月が経ちました。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ヵ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みると、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21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。

今年度もとても暑いことが予想されています。環境省から、4月23日より、熱中症警戒アラートの発令の有無についてだされています。学校もサイトを見ながら児童への指導を行っていきますが、家庭でも、朝の天気予報などをみていただき水筒の量の調節や、汗の始末のためにシャツを1枚持たせるなど熱中症予防にご協力をよろしくお願いいたします。

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。