

保健だより



令和7年5月1日
白銀小学校 保健室

新年度がスタートして1カ月。新しい学年での学校生活に慣れてきた一方で、体や心のつかれが出やすい時期でもあります。休息をとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる…などリラックスできる時間を意図的に作るようにしてください。



5月の健康診断の日程

日にち	項目	対象者	
よか 8日	火 がんか けんしん 眼科検診	ねんせい 1年生 たがくねんちゅうしゅつしゃ 他学年抽出者	メガネの人は忘れずに持参してください。
にち 13日	火 か じびかけんしん 耳鼻科検診	ねんせい 1年生、4年生 たがくねんちゅうしゅつしゃ 他学年抽出者	ぜんじつ 前日に耳の掃除をしてきましょう。
にち 21日	水 すい しんでんずけんさ 心電図検査	ねんせい 1年生	たいそうふく 体操服を忘れずに持たせてください。
にち 22日	木 もく ないかけんしん 内科健診	ぜんがくねん 全学年	たいそうふく 体操服を忘れずに持たせてください。
		にょうけんさ にじ 尿検査二次	よびび 予備日は5月29日です。
にち 29日	木 もく にょうけんさ にじ 尿検査二次予備日	し お知らせした人のみ	わす 忘れずに提出をお願いいたします。

<保護者の方へ>

健康診断や各検査の結果、医療機関での相談や治療が必要な場合、個別にお知らせしています。学校生活において配慮が必要な場合がありますので、受診後は「相談・治療済み証」にて、受診の結果や経過を学校までお知らせください。すでに治療中や経過観察中の場合は、その旨を記入して、提出してください。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



すいぶん 水分をこまめにとろう



ねむ ぐっすり眠れる環境を整えよう



たいちょう ととの じょうぶ からだ つく 体調を整え丈夫な体を作ろう

背中が曲がっていませんか？

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと を 壁 につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入るすき間ができるくらいが良い姿勢の目安。すき間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識してみましょう。



☆ やってみよう!!ストレッチ ☆

スマートフォンやゲーム機器などを見る機会が多いと、背中が丸まった姿勢や肩が内側に入る「巻き肩」になりやすいと言われています。肩周りのストレッチで筋肉をほぐしましょう。



【肩甲骨ストレッチ】
両手を後ろに組んで、
肩甲骨を引き寄せるように
両手を上に持ち上げる。
その状態で数秒間キープ！



【肩回し】
両手を肩にそえて、両肘で
大きな円を描くように回す。
内回し、外回し10回ずつ
やってみましょう。

良い姿勢を保つには筋力も大事です。筋力をつけるために、外遊びや体育などでしっかりと体を動かしましょう!!



「せんせいあのねポスト」の利用について

相談室の前に、「せんせいあのねポスト」が置いてあります。

悩んでいることや困っていることを「相談カード」に書いて、ポストに入れると、養護教諭が確認し、相談したい先生に届けます。「相談カード」はポストの横に置いてありますので、誰でも、必要な時にご活用ください。

悩みや困ったことは一人で抱え込まないことが大切です。

