

# 保健だより



令和5年5月1日  
白銀小学校 保健室

新年度が始まって1カ月が経ちました。新しい生活に徐々に慣れてきたころではないでしょうか。一方で、緊張がとけたことにより心や体に疲れが出やすい時期です。ゴールデンウィークなども活用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュして、日頃の疲れを癒してほしいと思います。



## 5月の健康診断の日程

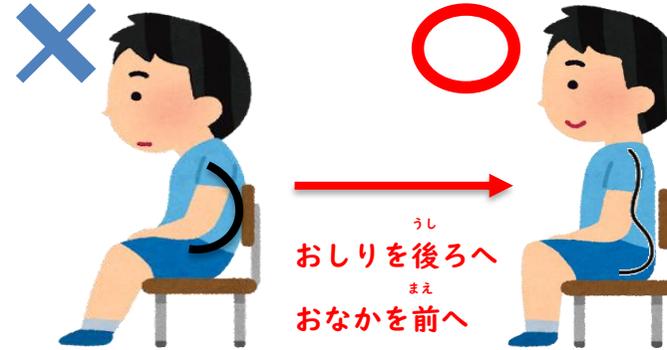
日にち	項目	対象者	
9日 火	耳鼻科検診	1,4年生 他学年抽出者	前日に耳の掃除をしてきましょう。
10日 水	尿検査一次予備日	未提出の人	忘れずに提出をお願いします。
11日 木	心電図検査	1年生	体操服を忘れずに持たせてください。 
15日 月	歯科健診	全学年	朝の歯みがきを丁寧にいきましょう。
18日 木	内科検診	全学年	体操服、マスクを忘れずに持たせてください。
25日 火	尿検査二次	お知らせした人のみ	予備日は6月2日(金)です。

<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。受診後は「相談・治療済み証」を学級担任を通じて、学校まで提出してください。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。

## よい姿勢『立腰』で毎日を元気に!!

「立腰」とは「腰骨」を立てることをいいます。



『立腰』のポイント

- ① 両足を床にぴったりとつける
- ② おしりを思い切り後ろへ突き出す
- ③ 腰の骨はぐっと前につき出す
- ④ おへその下のおなかに力を入れる
- ⑤ 肩の力を抜いて、「ふう」と息をはく
- ⑥ あごを引く

こんな姿勢になっていないかな!?



よい姿勢はいいこといっぱい!!

- |                |                |
|----------------|----------------|
| ① やる気がアップする    | ② 集中して物事に取り組める |
| ③ 持久力がつく       | ④ 頭がさえる        |
| ⑤ 勉強が楽しくなる     | ⑥ 成績がよくなる      |
| ⑦ 行動がすばやくなる    | ⑧ バランス感覚が整う    |
| ⑨ 内臓のはたらきがよくなる | ⑩ スタイルがよくなる    |

よい姿勢を  
習慣づけ  
ましょう!

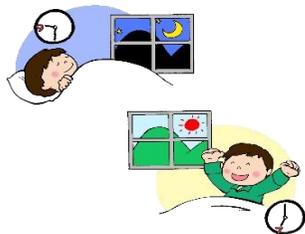


健康生活は

## 規則正しい生活リズムと生活習慣から



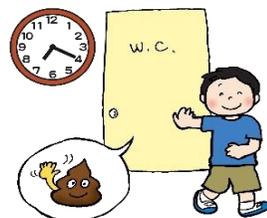
新学期が始まってひと月が過ぎました。「五月病」を予防し、毎日を健康に過ごせるように、自分の生活習慣を見直してみてください。



早く寝て、毎日  
決まった時間に起きる



毎日3食  
きちんと食べる



朝、決まった時間に  
排便をする



適度に体を動かす



手洗いなど身のまわりの  
清潔を心がける



ストレス発散のために  
上手心をリラックス