

保健だより



令和8年4月30日
白銀小学校 保健室

5月は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、しっかり休息をとり、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュして、日頃の疲れをいや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	
18日	月 歯科検診	全学年	朝、歯を丁寧にみがいてきましょう。
19日	火 尿検査二次	お知らせした人のみ	予備日は5月26日です。
26日	火 耳鼻科検診	1年生、4年生 たがねんちゅうしゅつしゃ 他学年抽出者	前日に耳の掃除をしてきましょう。
	火 尿検査二次予備日	お知らせした人のみ	忘れずに提出をお願いいたします。
27日	水 心電図検査	1年生	体操服を忘れずに持たせてください。
28日	木 内科健診	全学年	体操服を忘れずに持たせてください。

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。



暑熱順化



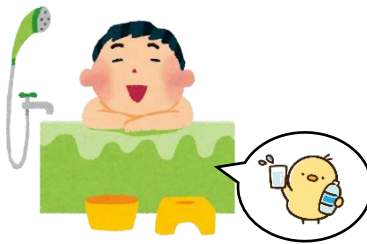
熱中症による救急搬送は毎年5月頃より増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる「暑熱順化」を今から始めましょう。



汗がじんわり出る
くらの運動をする



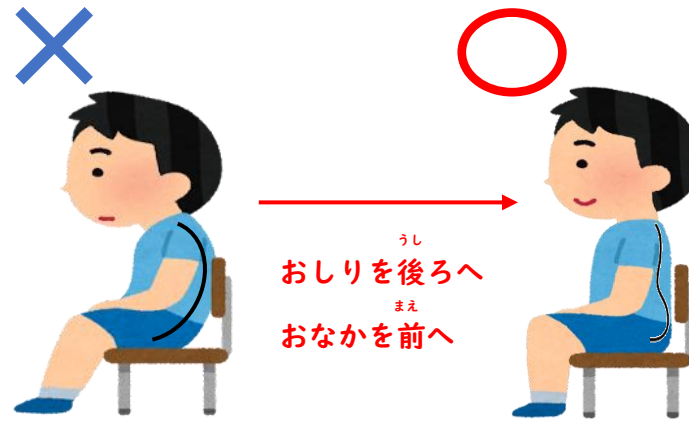
家でストレッチなどの
運動をする



お風呂にゆっくりつかる
水分補給を忘れずに!

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つき出す
- 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」と息を吐く
- 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!!



「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。

