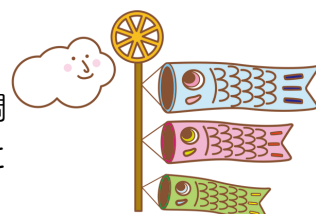


保健だより

令和4年5月
佐倉市立佐倉中学校

4月は気温の変化が激しく、体調を整えるのが大変でした。5月に入ると夏のように暑い日もあります。引き続き自分の体調を過信することなく、調子が悪い時は無理をしないことも大切です。十分な睡眠と食事をしっかりとって健康な生活を心掛けましょう。

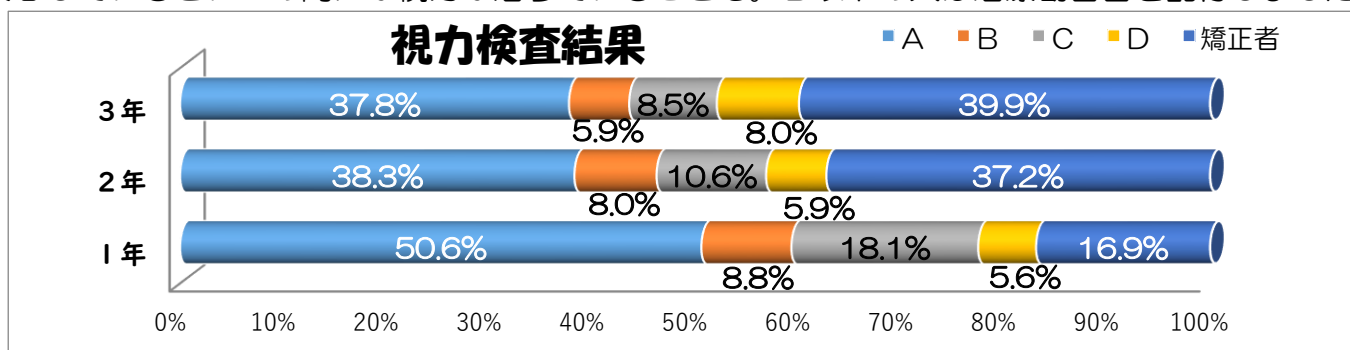


5月の保健行事

10日(火)	尿検査1次予備日	26日未提出者
13日(金)	内科検診	2年5組、3年1, 2組、さくら
18日(水)	心電図検査	1年生
24日(火)	尿検査2次	有所見者 1次未提出者
25日(水)	眼科検診	1学年、2, 3学年抽出
31日(火)	尿検査2次予備日	24日未提出者

今年度視力検査結果

4月に行いました視力検査の結果です。みなさんの結果はどうでしたか？A（1.0以上）の人が、2,3年生は半数以下です。自分の授業中の姿勢はどうですか？背中が丸まってノートを取っている人はいませんか？家でスマホ、タブレットなどの電子機器を使用する時間は制限できていますか？安心していてもいつの間にか視力が落ちていることも。B以下の人は治療勧告書を配付しました。

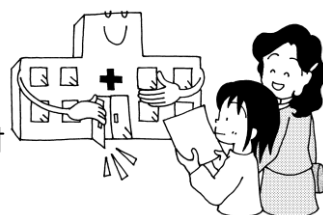


治療勧告書を配付します

4月に実施した視力検査について治療勧告書を配布しました。治療が必要な人は、早めに受診するようにしてください。

その他の健康診断の結果については、健康診断が終了し次第随時配付していきます。受給券を使用して受診できるのは、中学3年生までです。

早めの治療をお勧めします。



来室状況

学年	病気	けが
1	10	5
2	10	10
3	19	10
計	39	25
昨年度	36	39

病気での利用の中に、ワクチン接種後の副反応による利用も多くみられました。

手軽にできるストレッチをしてみよう！

緊張や疲れをためないように、身体をほぐしてみましょう。また、体に硬さがあると大きなけがにもつながります。筋肉が柔らかい状態でいられるよう、毎日の生活の中にストレッチを取り入れてみましょう。

- ①肩を上げる。
- ②少し止める。
- ③息を吐きながら力を抜いて、ストンと肩を落とす。



首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす。



両手を組んで上に伸ばしながら、胸を張る。



- ①両手を組んで前へ伸ばす。
- ②おへそを覗き込むようにして背中を丸める。

- ①腰を伸ばす。
- ②からだを後にひねり、背もたれをつかむ。



ストレッチのポイント

- ・急ではなく、ゆっくり伸ばす。
- ・呼吸は自然におこなう。
- ・10～30秒伸ばし続ける。
- ・痛くなるところまで伸ばさな

