

ほけんだより 5月

高松市立花園小学校
令和元年5月号

なんだかとっても久しぶりの学校です。10連休どんな休みになりましたか。すこし休みが続くと生活のリズムがくずれていることがあります。そこで、学校では、9日から生活リズムチェックを実施します。この機会に早寝早起き朝ごはんのリズムを整えましょう。

学校医の行う健康診断が始まります

健康診断 6つのチェックポイント

健康診断の目的は主に3つ。「発育発達・健康状態のチェック」と「病気・異常の早期発見」そして「自分の体について学ぶ」です。心身の健康はみなさんが今後希望する進路に進み、さらに社会で力を発揮していくためにも大きな意味を持つこととなります。

- 1 自分のスケジュールを確認
- 2 持ちもの・提出物を忘れない!
- 3 検診前は入浴・耳そうじ・歯みがきなども忘れずに!
- 4 検診中、待ち時間は静かにしましょう
- 5 校医さんの質問にしっかり答えましょう
- 6 「お知らせ」をもらったらすぐ受診!



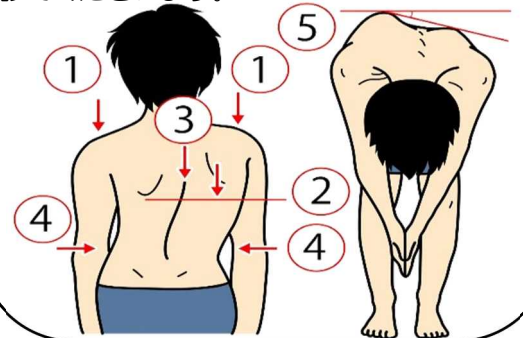
【おうちの方へ】

学校で実施する健康診断は、スクリーニング検査です。お知らせが届いたら必ず受診をお願いします。

検診では、短時間で全校生の状態を見るため、保健調査票などで記入いただいた事前情報が大きな手がかりになります。

(例)

高学年になると注意すべきことに脊柱側弯症があります。下の図を参考にそれぞれの番号の場所にゆがみがないかチェックください。このような気づきを検診前にお知らせいただくと、健康診断時に学校医がその視点で診てくださいます。



この時期に注意する感染症

アタマジラミについて

【おうちの方へ】

お風呂に入ったときなどお子様の頭部も見るようにしてください。ふけのようなもので、指で挟んでもなかなか取れないものは卵の可能性もあります。

アタマジラミが発生するとどうなるの?

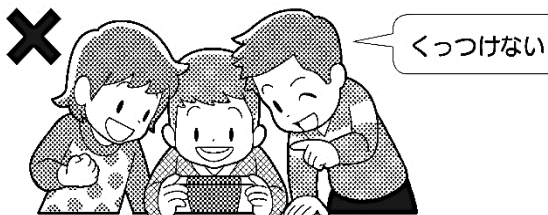
アタマジラミに血を吸われると、かゆみを感じます。季節に関係なく、1年中発生します。

アタマジラミが発生したら

専用のシャンプーやパウダーを使えば駆除できます。しかし、一部の地域では、この薬が効かないアタマジラミが発生しています。すきぐしで何度もかみの毛をとかすことにより完全に駆除できますが、現在流通している薬が効かないアタマジラミを駆除するための薬が、使用可能になることが望めます。

予防するには

頭をくっつけない、くし・タオル・帽子などの使い回しを避けることにより予防できます。プールの時間や入浴時に気をつけましょう。



使い回さない



シリーズ② 学校で毎朝していること

前回、「大きな1回より、小さな毎日」と載せました。今月号から5回に分けて具体的なエクササイズを紹介합니다。よかったら、保護者の皆様もお子様と一緒に、1日1回のエクササイズ、いかがですか♪



今回のエクササイズは、「しせい」のエクササイズです。教室でできる範囲で考えているので、下の写真のエクササイズになりましたが、家では、壁に「かかと」「おしり」「頭」をつけたときに、腰が壁から手のひらの厚み以上離れないか確認する、床に寝転びゆがみを確認するなど様々な方法があります。写真の協力は、健康向上委員会の6年生です。



①まっすぐ立つ

(上から引っ張られるように、足の裏に力を入れて立ちます。おしりの穴をしめるようにして、お腹も引っ込めます。)

②両手を組み上に挙げる

(手のひらを上に向けて挙げる。)

エクササイズは、正しく行くと必要な力をつけることができます。

☆姿勢良く立つ ☆耳の後ろで手をピンと挙げる
☆顔を前に向ける ☆このままの姿勢を2分間キープ

☆のポイントに気をつけてやってみましょう。



初めから2分間をがんばるより、正しい姿勢の位置を体に伝えるイメージで少しずつキープできる時間を増やしていきましょう。また、椅子に座って、上半身だけ姿勢を整えるというやり方もあります。自分に合った方法で「大きな1回より、小さな毎日」で実施してみてください。次回は、「やわらかさ」のエクササイズをお届けします。

運動会練習が始まります



最近暑い日が増えてきました。練習のない日も毎日水筒を持ってきてください。ハンカチも汗拭き用をご用意ください。

足に合った靴を選びましょう

ここをチェック!

【ここの部分】
・押されていないか
・ヒモなどで調節できるか



【素材】
・通気性や吸湿性があるか

【かかと】
・簡単にねじ曲がらずしっかりしているか

【つまさき】
・5ミリ~1センチあいているか
・中で指が開くか

【靴底】
・安定しているか
・クッション性があるか

【買うときは】
・お店の人とよく相談をする
・必ず両足、履いてみて、少し歩き回る



プクプクではないですか?
痛いところはないですか?

ハイヒールやパンプスは大人になってから!



成長期のみなさんは、足を痛めることがあります