



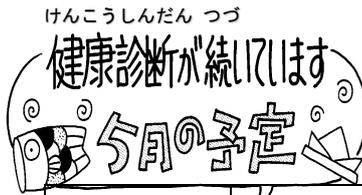
令和7年5月1日

5月号

西の原小学校 保健室

# ほけんだより

5月は、夏を思わせるような陽気の日もあったり、風が少し肌寒く感じる日もあったりと、気温の変化が大きい時期です。衣服で上手に暑さ・寒さを調節し、毎日、水筒を持参して、こまめな水分補給を習慣にしましょう。連休もあり、疲れが出る人も多いので、規則正しい生活を心掛けて、体調を崩さないように注意してくださいね。



★検診の結果は、所見があった場合のみ、個別にお知らせいたします。連絡がない場合は、7月に配付する「健康の記録」にてお知らせします。

日にち	項目	対象学年	時間
8日(木)	尿検査一次予備日③(最終提出日)	提出していない人	朝のうちに回収
9日(金)	耳鼻科健診	1, 2年生	13:00~
15日(木)	歯科健診②	2-3, 1・3・5年生	9:00~
16日(金)	1年心電図検査 5年小児生活習慣病予防検診	1年生 5年生	13:00~
26日(月)	脊柱側弯症検査(3Dスコリオ検査)	5年生	9:00~
27日(火)	尿検査二次	対象者のみ	朝のうちに回収
28日(水)	尿検査二次予備日①	対象者のみ	朝のうちに回収
30日(金)	眼科健診	1・4年生	13:30~

5月の  
保健目標

## 姿勢を正しくしよう

※正しい姿勢を保つと、からだ  
が疲れにくくなり、集中力  
もアップします。

○こんな姿勢の人はいませんか？



・ねころんで本をよむ



・目がノートに近く背中が  
曲がっている



・ほおづえをついたり  
足を組んだりする

○姿勢が悪いとどんなことがおこるのでしょうか？



① ほおづえをつくと  
歯ならびが悪くなる



② 背骨が曲がりやすくなる



③ 視力が悪くなる

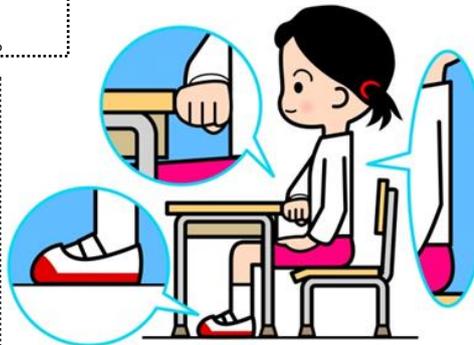
# ただ しせい み 正しい姿勢を身につけよう!!

## グー

つくえ あいだ  
机とおなかの間にグーが入るくらいに、間を空けて座ります。

## ペタ

あし うら ゆか  
足の裏を床にペタっとつけて座ります。  
しっかりとつけることで姿勢を取りやすくなります。



## ピン

せすじをピンと伸ばして座ります。  
こしほね いしき た  
腰骨を意識して立てることで頭(脳)を背骨の上へのせられ、背中に無理な力が入らなくなります。  
せなか おり ちから はい  
また背中の圧迫がなくなり血流がよくなります。

※こどもの頃の姿勢は大人になってからも続きます。今、よい姿勢を心掛けて身につけていきましょう。

### ～おうちの方へ～

ご家庭でも学習時、食事時、テレビを見ているときなど、お子さんの姿勢に注目してみてください。姿勢が崩れているときには、ぜひ声掛けをお願いします。

## はやね はやお あさ 「早寝・早起き・朝ごはん」!!

連休中に生活が乱れてしまったという人も、生活リズムを整えて元気な毎日を過ごしましょう。



### ☆ 早寝について ☆

睡眠には、体と脳を成長させる大切な働きがあります。その他にも記憶の整理や定着も寝ている間に行われます。夜9時半ごろまでに布団に入り、ぐっすり眠れる準備をしてください。そうすることで、心も体も元気に発育します。

### ☆ 早起きについて ☆

朝ごはんを食べる時間をつくる、トイレに行き、うんちをする時間をつくる、ゆっくりと気を付けて登校する時間をつくる。早起きは、朝の時間にゆとりをもって行動するために大切なことです。



しっかり  
食べよう  
朝ごはん



### ☆ 朝ごはんについて ☆

朝ごはんを食べることで、眠っていた体を起こすことができます。また、学校生活に必要な午前中のエネルギーを補い、勉強や友達と仲良く遊ぶことの手助けもしてくれます。