

# げんきいちばん



## ご入学・ご進級おめでとうございます！

新しい1年が始まりました。心も体も元気に楽しく過ごしていけるよう、自分の健康について一緒に考えて、チャレンジしていきましょう。

今年度も引き続き、保健室には養護教諭 伊藤千晴がいます。色々なお話をしましょうね。よろしく願いいたします。



## 健康診断が始まります




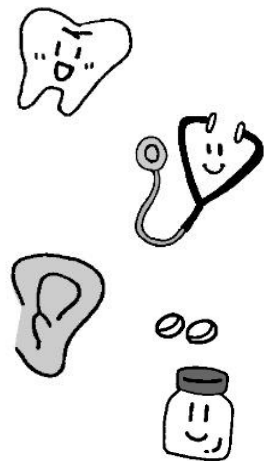
あなたは今、元気で健康ですか？あなたの健康は大事な自分の宝物です。どうやって宝物を守っていくか、考えて生活できるといいですね。

4/11(火)	身体計測	もちの木	20(木)	視力検査	1～3年
	視力・聴力			尿検査容器提出	全学年
12(水)	身体計測	4～6年	21(金)	色覚検査	1、4年希望者 その他学年の希望者
14(金)	身体計測	1～3年	24(月)	心電図検査	1、4年 該当者
17(月)	聴力検査	4～6年	25(火)	内科検診	2、5、6年
18(火)	聴力検査	1～3年	26(水)	内科検診	もちの木、 1、3、4年
19(水)	尿検査容器配付	全学年	27(木)	眼科検診	全学年
	視力検査	4～6年		尿検査予備日	未提出者

\* 身体計測、内科検診は、体育着で受けます。体育着を準備しましょう。

がっこうい がっこうし かい がっこうやくざいし せんせいがた  
**\* 学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方 \***

ないか 内科	わかすぎ 若杉 直俊 先生 (南平野クリニック)	みなみひろの	
かなざわ 金澤 雅弘 先生 (いわつき城北クリニック)	じょうほく		
がなか 眼科	やながわ 柳川 英里子 先生 (やながわ眼科)	がんか	
じびか 耳鼻科	ふしき 伏木 宏彰 先生 (目白大学耳科学研究所クリニック)	めじろだいがくじか がくけんきゅうじょく	
しか 歯科	あまの 天野 知彦 先生 (天野歯科医院)	あまのしかいいん	
やくざいし 薬剤師	きくた 菊田 千明 先生 (ホワイトリーフデンタルクリニック)	せんとく	
	いわなみ 岩波 茂雄 先生 (岩波薬局)	いわなみやっきょく	



ほけんかんけい ちょうさひょうとう かいしゅうぶつ  
**\* 保健関係の調査票等 回収物について \***

**1年生・転入生**

- ・保健調査票
- ・緊急連絡票
- ・運動器・脊柱側弯症問診票
- ・結核に関する問診票
- ・「耳・鼻・のど」の病気について 家庭へアンケート
- ・色覚検査について (1年生希望者のみ)
- ・フッ化物洗口事業参加同意書
- ・心臓検診調査票 (1、4年生のみ)
- ・スポーツ振興センター加入同意書



配付日 4/10 (月)  
 提出締切日 4/14 (金)  
 専用の封筒に入れ、提出をお願いします。

**2~6年生**

- ・保健調査票
- ・緊急連絡票
- ・運動器・脊柱側弯症問診票
- ・結核に関する問診票
- ・「耳・鼻・のど」の病気について 家庭へアンケート
- ・色覚検査について (4年生希望者のみ)

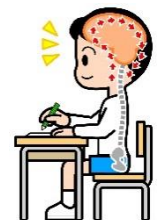


配付日 3/24 (金)  
 提出日 4/10 (月)  
 ご協力、ありがとうございました。

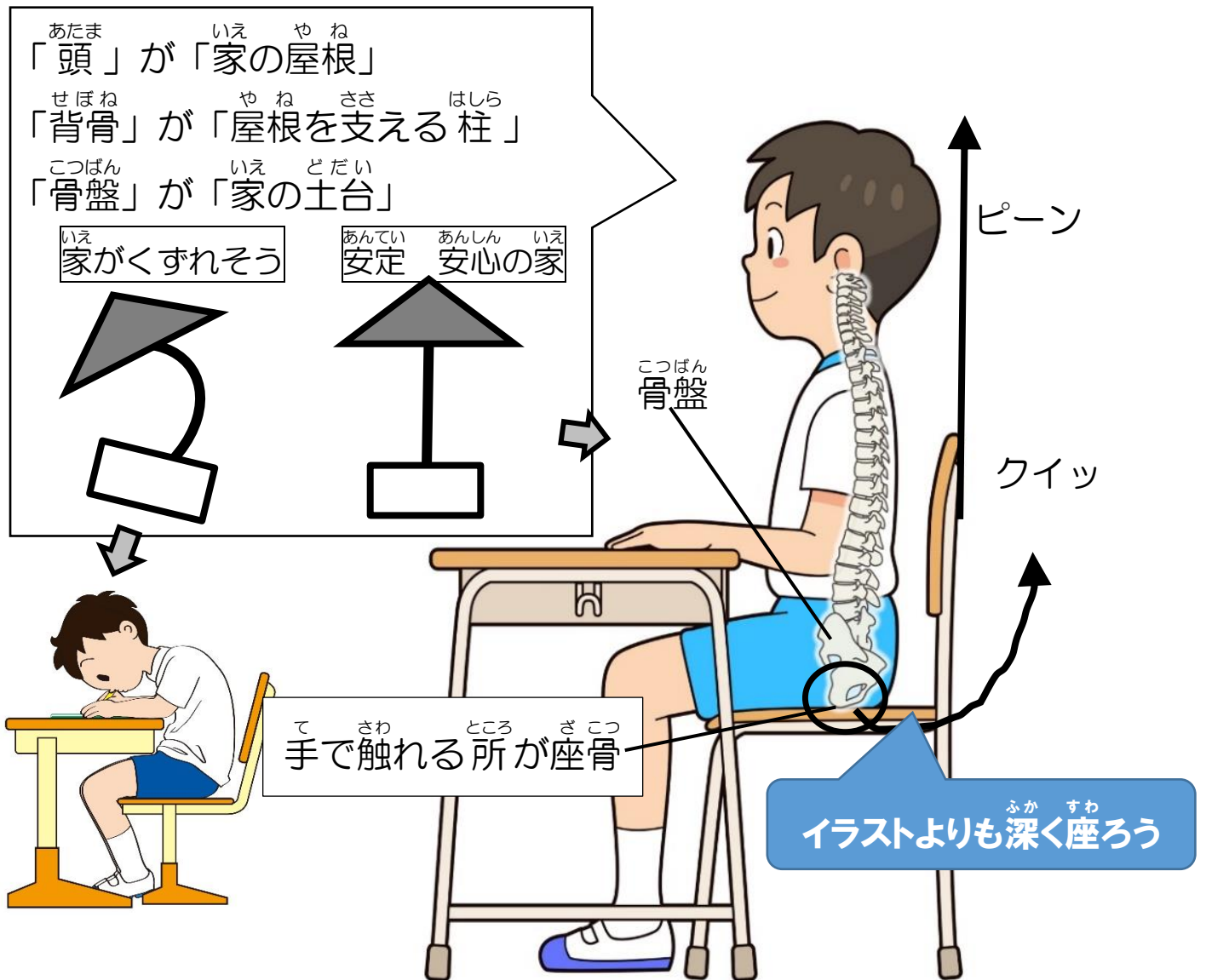
**4年生のみ** 心臓検診調査票 配付日 4/10 (月) 提出日 4/14 (金)

4月の保健目標 「正しい姿勢で生活しよう」

みなさんは、どのような姿勢で過ごしていますか？  
 正しい姿勢について、みなさんはどれくらい知っていますか？  
 裏面を見て考えてみましょう。



# すわるときの 正しい姿勢



- 1 いすは深めに座る。
- 2 足のうらを地面に付け、ひざはグー1個分空ける。  
\*ひざが曲がりすぎる ⇒ イスが小さすぎる  
\*足のうらがピタッと付かない ⇒ 高すぎる
- 3 おしりの下に手を入れて、手のひらをおしりに当てる。
- 4 頭のうしろが上に引っ張られているイメージで、  
背中をピンとのばす。
- 5 手のひらで座骨をさわる。
- 6 手で座骨をななめうしろの上にクイツと押すようなイメージで、  
骨盤を立たせる。
- 7 骨盤の上に、背中と頭をのせる。

# ただ <sup>しせい</sup> 正しい姿勢のために意識していくとよいこと

- 1 <sup>やす</sup> 休み時間などに、<sup>はし あそ</sup> 走る遊び、<sup>はし うんどう</sup> 走る運動、ストレッチで、  
<sup>からだ</sup> 体づくり

はし  
走ろう!



- 2 <sup>ただ</sup> 正しい姿勢を<sup>いしき</sup>意識する

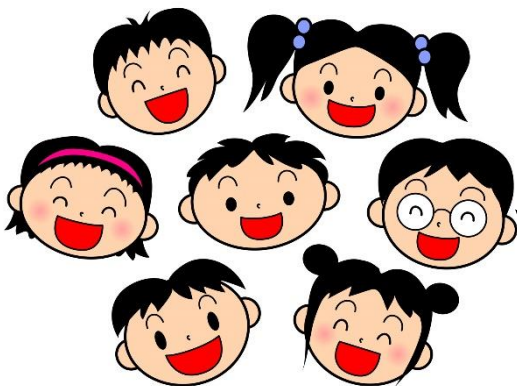
- 3 <sup>べんきょう</sup> 勉強やゲーム、パソコンなどの<sup>じかん</sup>時間を決め、  
<sup>おな</sup>ずっと同じ<sup>しせい</sup>姿勢でいない



## 8がつく日は、「よい姿勢で もぐもぐランチの日」

<sup>まいつき</sup> 毎月8がつく日（8日、18日、28日）は、「よい姿勢でもぐもぐランチの日」です。

よい姿勢で、<sup>おくば</sup>奥歯でしっかりかんで食べることは、<sup>くち なか</sup>口の中や、  
<sup>せいちょう</sup>あごの成長のために必要です。<sup>ひつよう</sup>あごの成長は<sup>せいちょう</sup>歯並びにも<sup>えいきょう</sup>影響します。



<sup>けんこういいんかい</sup> 健康委員会の<sup>わたし</sup> 私たちが、「よい  
よい姿勢で もぐもぐランチの日」の  
<sup>ほうそう</sup> 放送をするので、<sup>いしき</sup> 意識して  
と<sup>く</sup>取り組んでください!