

# 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。

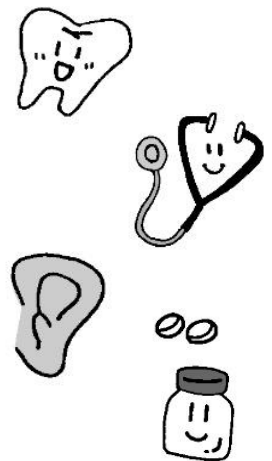
4/9(火)	身体計測 視力・聴力	もちの木
10(水)	身体計測	4～6年
12(金)	身体計測	1～3年
15(月)	聴力検査	4～6年
16(火)	聴力検査	1～3年
17(水)	耳鼻科検診	全学年
18(木)	視力検査	1～3年

19(金)	視力検査	4～6年
23(火)	内科検診	2・5・6年
24(水)	内科検診	もちの木・1・3・4年
25(木)	眼科検診	全学年
26(金)	色覚検査	1・4年希望者 その他学年の希望者
5/7(火)	尿検査容器配付	全学年
5/8(水)	尿検査提出日	全学年

\* 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 せんせいかた  
**\* 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	なおとし 直俊	せんせい 先生	みなみひらの (南平野クリニック)	
	かなざわ 金澤	まさひろ 雅弘	せんせい 先生	(いわつき 城北クリニック)	
がんか 眼科	やながわ 柳川	えりこ 英里子	せんせい 先生	(やながわ 眼科)	
じびか 耳鼻科	ふしき 伏木	ひろあき 宏彰	せんせい 先生	(めじろだいがく 白大学耳科学研究所クリニック)	
しか 歯科	あまの 天野	ともひこ 知彦	せんせい 先生	(あまの 天野歯科医院)	
	きくた 菊田	ちあき 千明	せんせい 先生	(ホワイトリーフ デンタルクリニック)	
やくざいし 薬剤師	いわなみ 岩波	しげお 茂雄	せんせい 先生	(いわなみや つきよく薬局)	



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・脊柱側わん症問診票
- ・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
- ・スポーツ振興センター加入同意書（転入生のみ）



配付日 4/8 (月)  
 提出締切日 4/12 (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・脊柱側わん症問診票
- ・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 3/26 (火)  
 提出日 4/8 (月)  
 ご協力、ありがとうございました。

**1・4年生** 心臓検診調査票 配付日 4/15 (月) 提出日 4/22 (月)

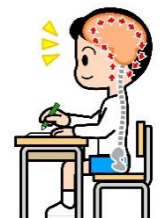


ただ しせい せいかつ  
**「正しい姿勢で生活しよう」**

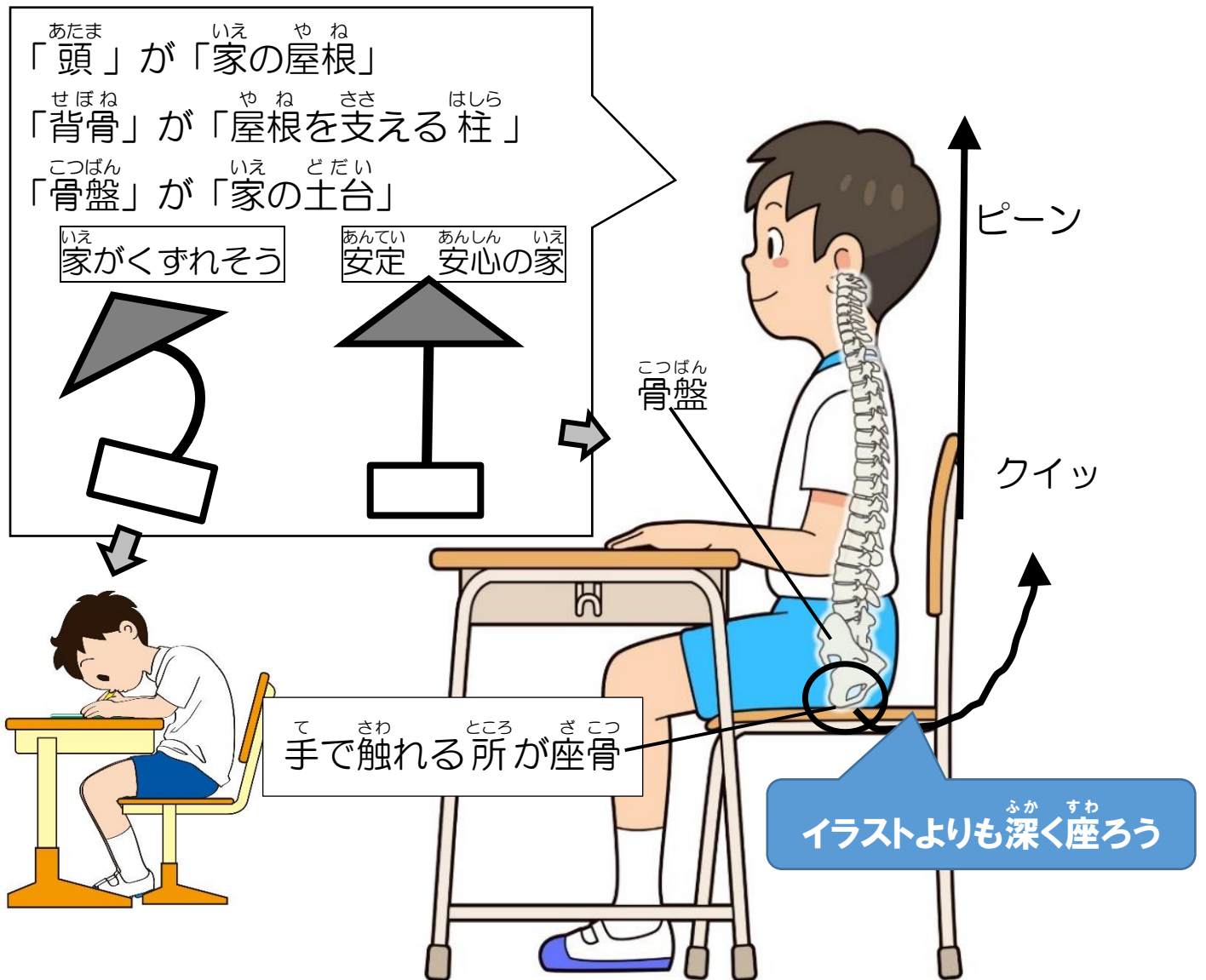
みなさんは、どのような姿勢で過ごしていますか？

ただ しせい  
 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？

うらめん み かんが  
 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、  
 背中をピーンとのばす。
- 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 しせい いしき 正しい姿勢のために意識していくとよいこと

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

はし  
走ろう!



- 2 ただ しせい いしき  
正しい姿勢を意識する

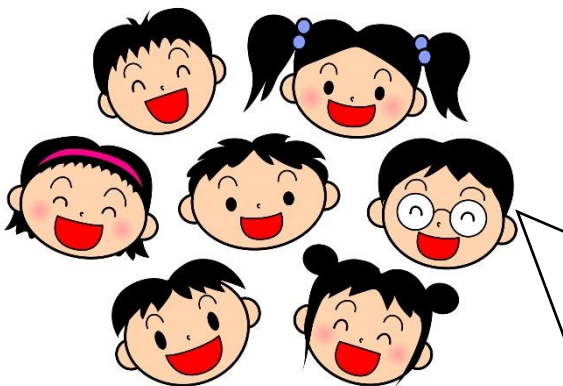
- 3 べんきょう 勉強やゲーム、パソコンなどの時間を決め、  
おな しせい  
ずっと同じ姿勢でいない



## 8がつく日は、「よい姿勢で もぐもぐランチの日」

まいつき ひ にち にち にち  
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。

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



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