

# 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




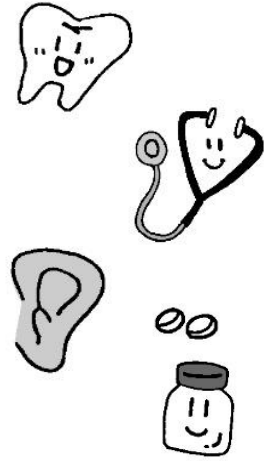
あなたは今、元気で健康ですか？あなたの健康は大事な自分の宝物です。どうやって宝物を守っていくか、考えて生活できるといいですね。

4/11(月)	身体計測 視力・聴力	もちの木	20(水)	耳鼻科検診	全学年
12(火)	身体計測	4～6年	21(木)	視力検査	4～6年
14(木)	身体計測	1～3年	22(金)	色覚検査	1、4年希望者 ・他学年希望者
15(金)	聴力検査	4～6年	25(月)	視力検査	1～3年
	尿検査容器配付	全学年		尿検査予備日	尿検査を未提出の者
18(月)	聴力検査	1～3年	26(火)	内科検診	もちの木、1、4、6年
	尿検査容器提出	全学年	27(水)	内科検診	2、3、5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	なおとし 直俊	せんせい 先生	みなみひろの (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	(目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	(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	(岩波薬局)	



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 4/8 (金)  
 提出締切日 4/11 (月)  
 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 3/25 (金)  
 提出日 4/8 (金)  
 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 4/14 (木) 提出日 4/18 (月)

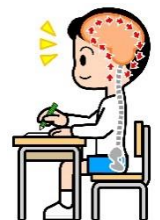


ただ しせい せいかつ  
**「正しい姿勢で生活しよう」**

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？

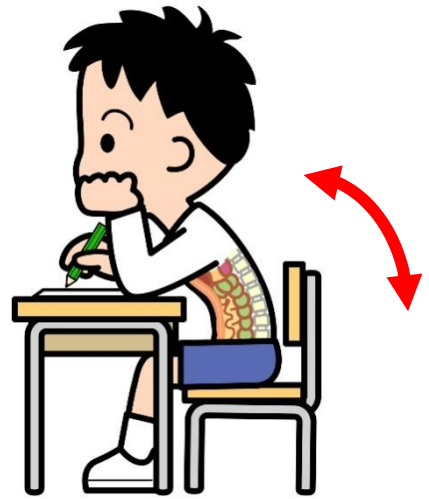
うらめん み かんが  
 裏面を見て考えてみましょう。



# やってみよう！ 正しい姿勢と悪い姿勢

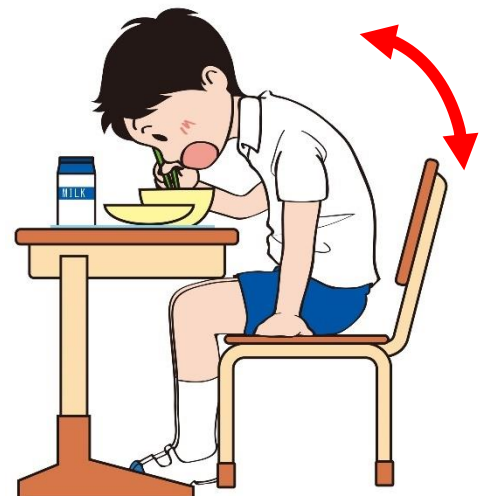
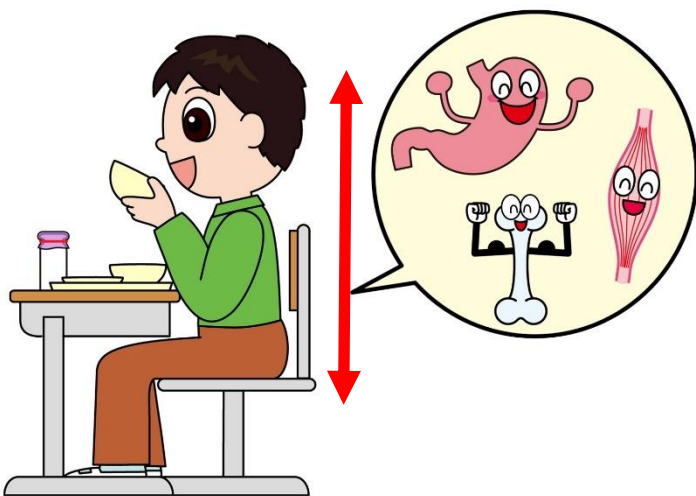
正しい姿勢とは「骨や関節、筋肉に余計な負担がかからない。左右のバランスがとれ、安定している。心も体も疲れにくい。」姿勢をいいます。

どちらの姿勢が、やる気マンマン♪ 集中して勉強できる？



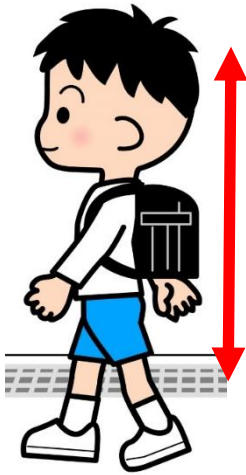
よい姿勢は、胸が広がるので肺に空気がしっかり入ります。すると、脳に酸素を十分送ることができます。脳がしっかり働くので、自然とやる気が出て、集中して勉強や活動することができます。

どちらの姿勢で食べると、体にいい？

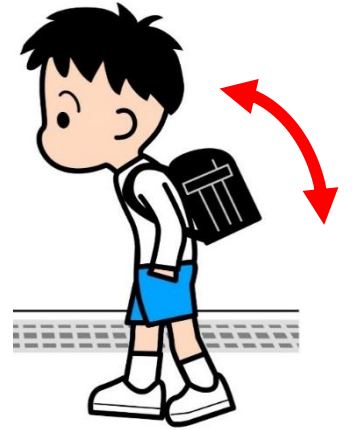


食器を持たず、背中を丸めて食事をすると、胃や腸がつぶれて働きが悪くなります。消化ができなかったり、便秘の原因になったりします。

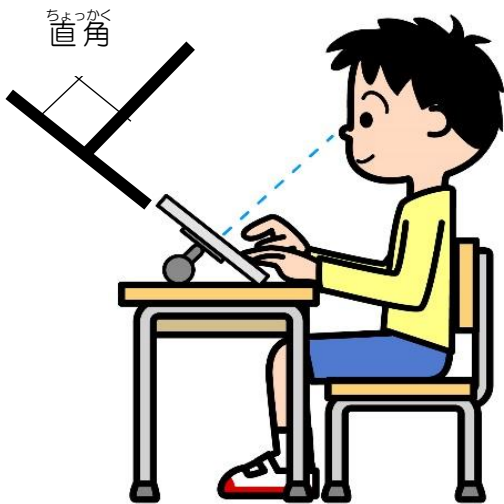
# どちらの姿勢で歩くと、けがを防ぐことができる？



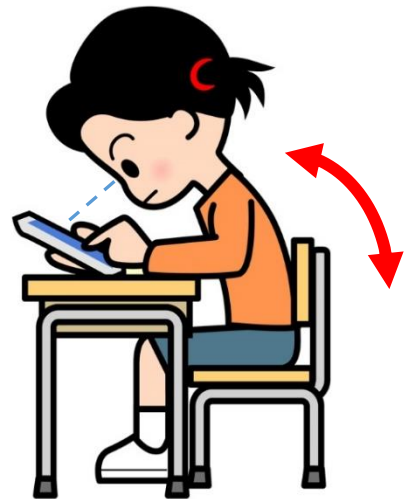
ただ 正しい姿勢で安定して歩くと、  
 転んだときに手を出しやすく、顔  
 を守ることができます。



# 健康を守る、タブレットの使い方はどっち？



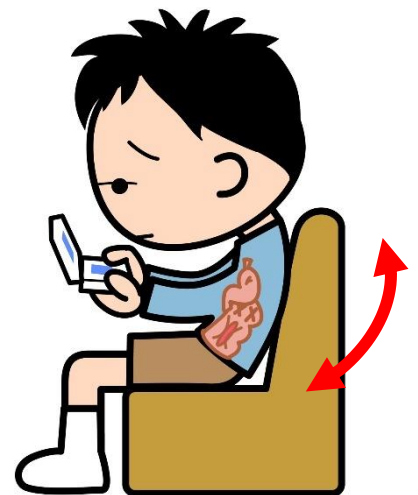
背中が丸くなると、画  
 面と目の距離が近くな  
 り、視力の低下や、目の  
 疲れ、病気につながりま  
 す。



# 健康を守る、ゲームやスマホの使い方はどっち？



ゲームに夢中になって  
 いると、悪い姿勢のまま、  
 長時間動かないこともあ  
 ります。すると、筋肉や骨  
 の位置が、悪いくせのまま  
 になってしまいます。



全て、左側が正しい姿勢です。