

ほけんだより

3月号

令和6年3月5日 発行
豊小学校 ほけんしつ

日差しがあたたかくなり、春本番はもうそこまで。まとめの時期になりました。季節の変わり目ですので、体調管理には十分気を付けてください。

(おうちの方へ)

スポーツ振興センターの保険を申請する方はお早めに!

今年度、学校管理下でケガをし、日本スポーツ振興センターの保険を、申請をする予定の方は3月18日(月)までに学校に提出してください。尚、申請をする予定があり、治療が途中で年度をまたぐ場合は、学校に連絡をお願いします。※受傷した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなりますので、注意してください。

※学校管理下とは①授業中(各教科、遠足、修学旅行など)、②始業前、休憩時間、昼休みなど③課外指導を受けているとき④通常の経路及び方法での通学中(登校中、下校中)

いちねんかん

1年間のけんこうチェック

はやねはやおき
できた

元気がからだを
うごかした

外から帰ったら
手洗いうがいをした

のことずい、
すきぎらいなく
ごはんを食べた

歯みがきを
きちんとした

出た
うんちは毎日

毎日が楽しかった

うんちは体からの便りです

うんちのかたさや色は、今健康かどうかを教えてくれる、大切な体からの便りです。うんちをした後は、流す前にチェックする習慣をつけましょう。

健康なうんち	食事内容や生活習慣に注意が必要なうんち		
バナナうんち	ココロうんち	ビシャビシャうんち	ヒョロヒョロうんち
黄～黄かっ色	茶～黒	黄～黒	茶～黒

中耳炎に注意

中耳炎には、耳管から細菌やウイルスがこ室に入り、痛みや熱が出る「急性中耳炎」と、ねんまくからにじみ出た液体がこ室にたまって聞こえが悪くなる「しん出性中耳炎」があります。

中耳炎にかからないために

- かぜをひかないように注意する
- 鼻を強くすすらない
- 鼻をかむときは、片方ずつそっとかむなど

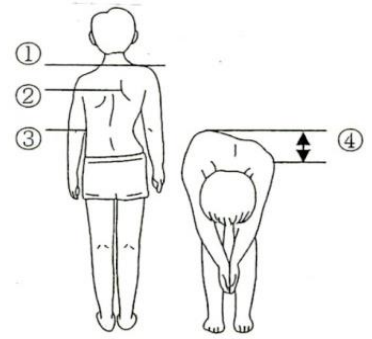


背中や体の動きに不具合がないか確認してみよう

下のイラストを使って、背中や体の動きをチェックしてみましょう。とくに背骨の確認は「脊柱側湾しょう」という背骨が片側だけ曲がったり、ねじれたりするのを早く発見するのに大切です。時間があるときにおうちの人と確認してみてください。もし気になるのであれば、4月に配る保健調査票にチェックをしてください。来年度4・5月の内科検診でくわしくみてもらいます。

1. 背骨が曲がっている

- ① 両かたの高さや位置に差がある
- ② 両けんこう骨の高さに差がある
- ③ 左右のわきの高さにちがいがあ
- ④ 体を前に折り曲げたとき背中の高さがちがう



2. こしを曲げたりそらしたりするといったみがある

3. うで・足に動きに悪いところがある

4. かた足立ちが5秒以上できない

5. しゃがみこみができない(足のうらを全部、ゆかにつけてしゃがめない)

