ほけんだより５月号

小幡小保健室
R4．５．２
No.２

　新学期が始まって１ヶ月経ちました。疲れもたまり，また暑くなったり寒くなったりと気温差もあり，体調が崩れやすい時期でもあるので，ぜひご家庭で様子をみていただければと思います。
　また，５月に入り，石岡市陸上記録会や田植えなど様々な行事も予定しています。ゴールデンウィークを有意義に活用して休養も適宜取りながら，元気に行事に参加できるといいですね。

５月の保健目標
「正しい姿勢で勉強しよう」
正しい姿勢を保つと，体も疲れにくくなり,集中力もアップします。

～５月の保健行事予定～

日にち	行事	対象者
５月２３日（月）	尿検査（未提出者）	１次検査で未提出の人
２５日（水）	内科検診	１・３・５年
３１日（火）	内科検診	２・４・６年

いつも正しい姿勢　こんな座り方していませんか？

背中が丸い
重い頭が前にでてしまいます。肩こりや腰痛をひきおこします。

足をくむ
股関節や骨盤が傾きます。

そっくり返る
腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり，首や肩への負担大きいです。

背中が丸い
重い頭が前にでてしまいます。肩こりや腰痛をひきおこします。

足がブラブラ
足が床につかないと，踏ん張ることができず，骨盤が不安定なままになります。

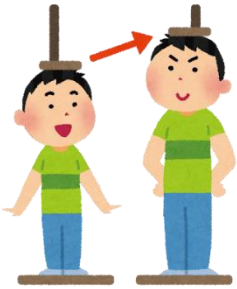
ほおづえをつく
頭の重さを腕で支えるので，肘をつくより背中が丸まってしまいます。

理想的な座り方の基本は，骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とＳ字カーブを描くの，クッションのはたらきで，重い頭が乗っても負担が軽くなります。

～小幡っ子４月身体計測結果～

		身長（ｃｍ）		体重（ｋｇ）	
		学校平均	県平均	学校平均	県平均
男子	１年	↓１１６．８	１１７．６	○２２．７	２２．１
	２年	○１２３．４	１２２．５	○２７．７	２５．９
	３年	↓１２５．３	１２８．４	↓２６．１	２９．０
	４年	○１３４．３	１３３．４	○３８．４	３２．２
	５年	↓１３６．５	１３９．１	↓３６．２	３７．３
	６年	○１４７．３	１４５．０	○４５．１	４０．９
女子	１年	↓１１６，６	１１６．８	↓２１．６	２１．７
	２年	↓１１９．９	１２２．７	↓２３．８	２４．６
	３年	↓１２５．９	１２８．２	○２８．５	２７．６
	４年	○１４０．２	１３４．８	○４１．６	３１．６
	５年	○１４４．０	１４１．０	○４０．６	３６．０
	６年	－１４８．１	１４８．１	↓４０．４	４１．１

＊県平均は令和２年度の統計結果を参照しています。



◎からだを清潔にしよう

学校では，健康手帳を利用して「清潔調べ」を行っています。『ハンカチ，ティッシュを持っているか』『爪はのびていないか』『食後の歯みがきがきちんとできているか』など，ご家庭においてもお子様の身の回りの清潔についてご留意してくださいますようお願いいたします。

ハンカチとティッシュ・・・いつも持ち歩きましょう。特にハンカチは毎日きれいなものを。
歯みがき・・・食事のあとは歯みがきを。１日３回忘れずに。
つめ・・・１週間に１度はつめのチェックを。足の爪も忘れずに。
お風呂・・・１日の汚れを落として，体も心もすっきりしましょう。
下着・・・毎日とりかえましょう。汚れた下着は汗を吸い取る力が減ってしまいます。

5月から9月頃は，虫刺されが多い時期です。
今回は特に多い「ブユ」ついて説明します。

○ブユとは体長２～４ミリ程度，小型のハエほどの大きさの虫です。ブユに刺されると，当日の痛みもかゆみもたいしたことはないものの，翌日になると大きく腫れて熱をもち，かゆいというよりも痛みを感じます。
○ブユににさされたとわかったら，まず刺された箇所をつまんで，できるだけ毒を絞り出すようにします。さされた箇所は熱を持っているので，冷やすと楽になります。かきむしると治りが遅くなるので注意しましょう。