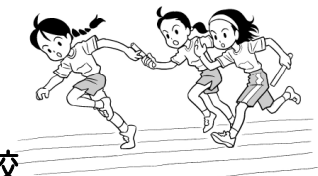


ほけんだより 5月



貝塚市立永寿小学校
2011年5月20日



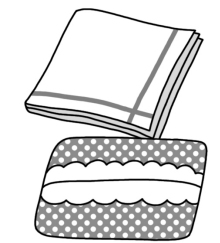
うんどうかい れんしゅう
運動会の練習が
はじ 始まりました!

しんがっき 新学期がスタートして、あっという間に1ヶ月以上が過ぎました。

こんしゅう うんどうかい れんしゅう はじ
今週から運動会の練習も始まりましたね。

てんき よい ひは きおん がぐんぐん 上がりますが、
あさゆう あめもよう ひは まだ 肌寒く、体調の崩しやす
い時期でもあります。

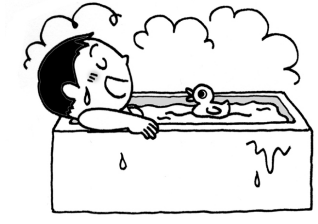
げんき に 過ごせるよう、規則正しい生活を
こころ がけましょう。



ポケットには
ハンカチ・ティッシュを



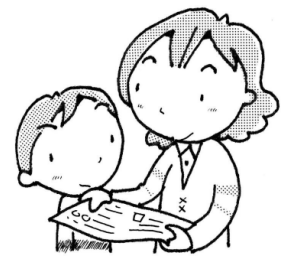
つまは 短く切っておこう



まいにち ふろ で スッキリと!
毎日お風呂でスッキリと!

少しずつ健康診断の結果をお渡ししています

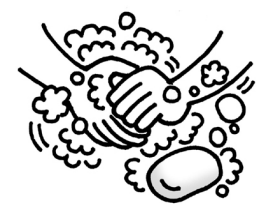
けんこうしんだん けっか を 少しずつ お渡ししています。全員に
お知らせしているものと、必要な人だけお渡ししている
ものがあります。わかりにくいことがありましたら、い
つでもお尋ね下さい。



しりょくけんさ については、裸眼視力 B 以下の人と矯正視力（メガネ使用時）
C 以下の人に通知票（きみどりの用紙）をお渡しします。

がっこう での視力検査は、おおよその判別のためのものです。気になること
がある場合には、通知票がなくても専門医にご相談下さい。

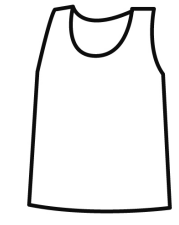
にょうけんさ ・ ぎょうちゅうけんさ や 他の検診は、該当者のみお知らせしています。
連絡がなかった場合は、「異状なし」とご理解下さい。



せっけん で 泡を立てながら



はみがきも
わす 忘れずに



したぎ あせ す と
下着は汗を吸い取ります



お茶と汗ふきタオル、
セットで持ってこよう



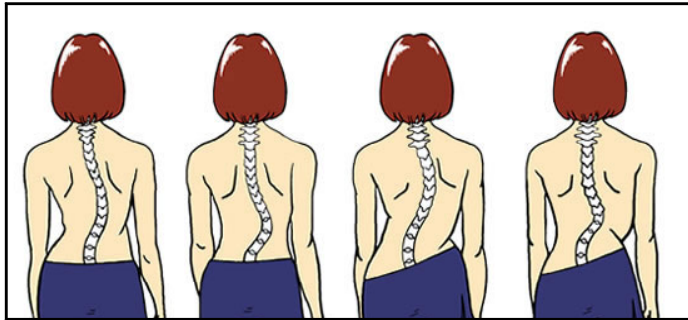
そして、もちろん

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん



側わん症について

「せぼねの曲がり方」



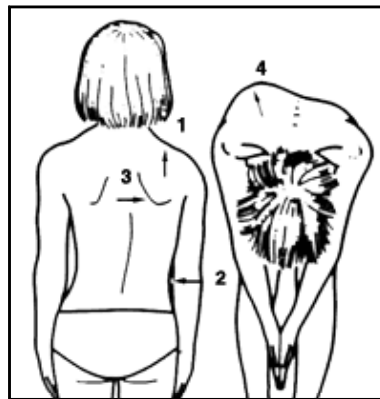
正常のせぼねは後ろから見れば、ほぼまっすぐです。これに対して側わん症では、せぼねが横に曲がり、多くの場合はねじれを伴います。側わん症のうち、ほとんどは小学校高学年から中学生に発生します。

早い時期に発見して治療を受ければ、進行してひどくなるのを止められます。しかし、この年齢の子どもたち、特に女子は、背中を裸で見せることをいやがり、痛みなどの自覚症状がほとんどありませんので、発見が遅くなりがちです。

学校でも内科検診時に側わんの有無を診ていますが、ご家庭でも「せぼねチェック」をしていただけたらと思います。

●家庭でできるチェックポイント

- ① 右と左の肩の高さの差
- ② 両腕と腰の間のすきまの左右差
- ③ 右と左の肩甲骨の高さの差
- ④ 右と左の手のひらを合わせて前屈した際の、右左の背中の高さや腰の筋肉の高さの差



5月31日は「世界禁煙デー」。日本の法律では、20才からタバコを吸うことが認められています。でも、体に害のあることは明らかです。

最近では、受動喫煙（周りの人が煙を吸うこと）を避けるために、全面禁煙や分煙のところが増えています。



たばこの煙に含まれる有害物質



子どもの体は、タバコのニコチンやタールなどの害のある物が、体の中に入りやすいのです。そのため、大人よりも、たばこの害を強く受けてしまいます。ですから、子どもの受動喫煙は、健康にとって大きな問題です。

未成年の喫煙は、さらに深刻です。

子どもは少ない本数でも習慣化しやすく、一度吸い始めるとなかなか止めることができません。「1本ぐらい…」「大人も吸ってるし…」と、軽く考えてはいけません。自分の体を守るのは、自分自身なのであります。



自分のルールを決めて見よう

テレビを見るときは…
1日 時間以内
時になったら消す
画面から ×H以上は消れる

自分の平熱、知っていますか?

平常時（健康な時）の体温を、何回か測って調べてみよう!

36.3

食中毒の季節です

室温で長く放置しないように!