

ほけんだより



令和5年7月3日
西尾市立吉田小学校
保健室

7月になり、ぐっと気温が高くなって
きました。みなさん気持ちよさそうにプ
ールに入っていますね。

いよいよ本格的な夏の到来です。外で
遊ぶときには、こまめな水分補給を心が
けたり、服装を工夫したりして、熱中症
に気をつけましょう。

夏休みまで残り一か月を切りました。
「すこやかカード」で自分の生活習慣を
振り返り、体調を整えて夏休みを迎え
られるようにしましょう。



7月の保健行事 保健目標

夏を健康にすごそう

日	曜	ぎょうじ 行事	たいしょう 対象	ちゅういじこう 注意事項
3~7	げつ きん 月~金	せいかつしゅうかんしら 生活習慣調べ 「すこやかカード」	ぜんがくねん 全学年	か げつ がっこう ていしゅつ 10日(月)に学校へ提出

健康診断が終わりました

4月から実施してきた定期健康診断のすべての検査・検診が終わりまし
た。治療や精密検査の必要な子には、「受診のおすすめ」の用紙でお知らせ
しました。眼や耳の病気、アタマジラミのある人はプールに入れませんし、
むし歯や歯肉炎はブラッシングだけでは治りません。まだ治療や精密検査を
受けていない人は、夏休みの間に治しましょう。

わる しい 姿勢や運動不足が原因で起こるかたこり

姿勢の悪さや運動不足、目の使いすぎなどが原因で首からかたの筋肉がかたくなると、つかれのもとになる物質が筋肉の中にたまってしまい、こりや痛みを感じるようになります。これが「かたこり」です。

かたこりがひどくなると、頭痛や首の骨の痛み、はき気、手のしびれなどにつながることもあるため、ふだんからよい姿勢や運動、目を使いすぎないことなどを心がけ、こりを感じたら早めに解消することが大切です。

こりを感じたらやってみよう

ゆっくりと呼吸をしながら、5～10回ぐらい行います。

かたを上げ下げする



いすにすわり、背筋をのばします。



いきを吸いながら、かたを耳のあたりまで上げます。

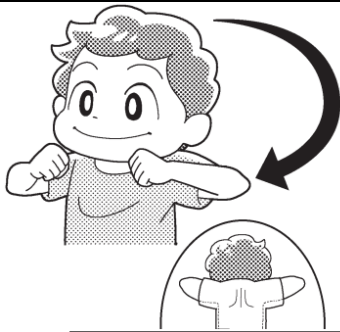


いきをはきながら、すくと下げます。

けんこう骨を動かす



うでを曲げて、ひじをかたの上まで上げます。



けんこう骨の間を寄せる

ひじを後ろに引きながらゆっくりと5秒かけて下ろします。



うでを体の横まで下ろしたら、力をぬきます。