




<h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">保健だより</h1> <p style="font-weight: bold; margin: 0;">2021. 3. 22 玉川中 保健室</p>	 <p style="font-size: 0.8em;">ほじめまして おはよう やあ 友だちづくりは あいさつから 元気? お疲れ ごんにちほ またあした</p>	<p style="font-weight: bold; margin: 0;">新学期に向けて</p>  <p style="font-size: 0.8em;">生活リズムを整えよう</p>
--	---	--

1, 2年生のみなさん修了おめでとうございます。

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、生活の仕方が大幅に変わりました。新しい生活様式は身に付きましたか。1年の自分自身を振り返り、これから健康的な生活を送るために何が必要かを、考えてみましょう。何事も健康第一です。新たな学年を元気に迎えるために、春休み中も規則正しい生活を心掛けましょう。

1年間の健康生活の振り返りをしましょう

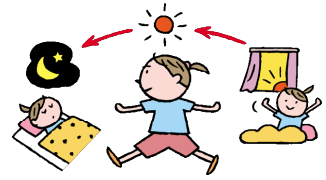
項 目	はい	いいえ
(1) マスク着用を心掛けた		
(2) 進んで換気を行った		
(3) 密にならないよう気を付けた		
(4) 早寝・早起きができた		
(5) 食後に歯みがきができた		
(6) 3食好き嫌いなく食べた		
(7) こまめに石けんで手洗いをした		
(8) 爪はいつも短く切っていた		
(9) 毎日清潔なハンカチを身に着けた		
(10) いつもよい姿勢を心掛けた		
(11) スマホ・ゲーム等を長時間しないよう気を付けた		
(12) 積極的に運動をして体を鍛えた		



自分でチェックしてみましよう。

「はい」にいくつ〇がつきましたか？10個以上〇がついた人は健康名人です！





「いいえ」に〇がついた部分については、これから自分で意識をして改善してみましよう。



保護者のみなさんへお願い

◇「保健調査票」と「結核健診問診調査票」の記入をお願いします。新しい学年の欄に必要事項を記入し、始業式の日にお子さんに持たせてください。この調査は、医師による健康診断の貴重な資料となりますので正確にお答えください。(整形外科項目については裏面を参照してください)

今年度の保健室利用状況

			
保健室を利用した人 <u>1872</u> 人	具合が悪くて来室した人 <u>1183</u> 人	ケがをして来室した人 <u>585</u> 人	来室者が一番多かった月 <u>6</u> 月

思春期に発症しやすい側わん症等運動器に関する検査項目です。

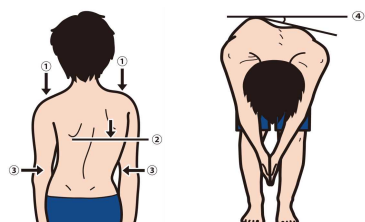
側わん症は無症状のため、気が付かない間に進行していることがあり、腰背部痛や心肺機能の低下をきたすことがあります。早期発見のために、ご家庭でのチェックをよろしくお願いします。該当する症状がある場合は、保健調査票（整形外科項目）に記入をお願い致します。

家庭での整形外科項目のチェック方法

〈背骨が曲がっているか〉

①肩の高さ③ウエストライン（脇線）

②肩甲骨の位置④前屈時の肋骨隆起



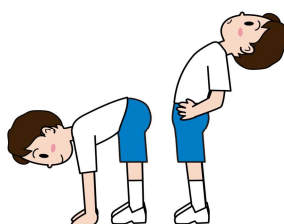
〈腕、脚に動きの悪いところがある〉

両腕を伸ばすと、片方だけまっすぐ伸びない



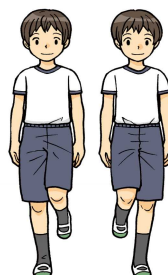
〈腰を曲げたり反らしたりすると痛みがあるか〉

屈曲時の痛み 伸展時の痛み



〈片脚立ちが5秒以上できない〉

片脚立ちすると、ふらつく（左右ともにチェック）



〈しゃがみこみができない〉

ふらつく、後ろに転ぶ、しゃがむと痛みがある



保健調査票と結核問診票の提出日は
4月8日（木）始業式の日です。忘れずに
持参してください。

※かかとを上げてよい

※何度か練習してできるようになればよい