

保健だより

2022. 3. 22 玉川中 保健室



1, 2年生のみなさん修了おめでとうございます。

新型コロナウイルスの様々な変異株が猛威を振るっていますが、感染予防のための新しい生活様式は身に付きましたか。管理校医小杉先生から「体温を36.5℃以上に保って、免疫力を上げることが大切」とご助言いただきました。毎日朝食を食べましょう。ニラや唐辛子、ショウガを料理に加えるとよいそうです。ニラを使った卵焼き等、自分で作ってみるのも良いですね!

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、改善すべき生活習慣です。自分の健康は自分で守るよう意識して過ごしましょう。



保護者のみなさんへお願い 保健調査票・結核問診票は始業式に提出です

◇「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、4月8日(金)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



自分の体調不良やけがの原因を振り返ってみよう! 予防のために大切なことは何だろう?

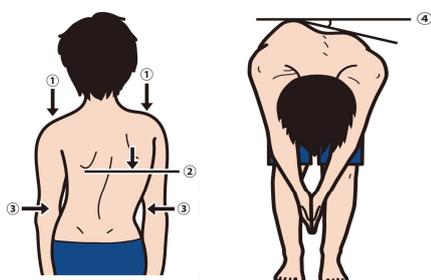
思春期に発症しやすい側弯症等運動器に関する検査項目です。

側弯症は無症状のため、気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につながる場合があります。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）に記入してください。また、該当する項目がある場合は一度整形外科の受診をお勧めします。

家庭での整形外科項目のチェック方法

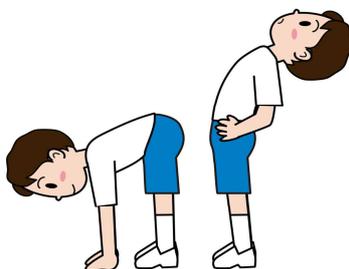
〈背骨が曲がっているか〉

- ①肩の高さ②肩甲骨の位置
- ③ウエストライン（脇線）④前屈時の肋骨隆起



〈腰を曲げたり反らしたりすると痛みがある〉

屈曲時の痛み 伸展時の痛み



〈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



- ※ 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

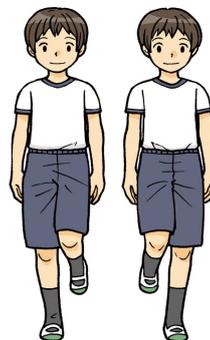
〈腕、脚に動きの悪いところがある〉

両腕を伸ばすと、片方だけまっすぐ伸びない



〈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）



保健調査票と結核問診票の提出日は4月8日（金）
始業式の日です。新しい学年の欄に記入して、忘れず
持参してください。