

ほけんだより



平成29年1月11日(水) 吉川市立旭小学校 保健室

新しい年を迎えました。冬休みはゆっくりと過ごすことができましたでしょうか。今年もどうぞよろしくお願い致します。
寒さがきびしく感じる日も多くあり、休み中に体調をくずしてしまった人もいたかもしれませんね。生活リズムを学校モードに切り替えて、冬を元気に乗りこえましょう！



運動器検診について

今年度から定期健康診断に新しく仲間入りした「運動器検診」です。運動器の病気や、スポーツのしすぎによるけがなどをみつけることができます。今年の4月にも実施するので、正しく検査できるようにしましょう。

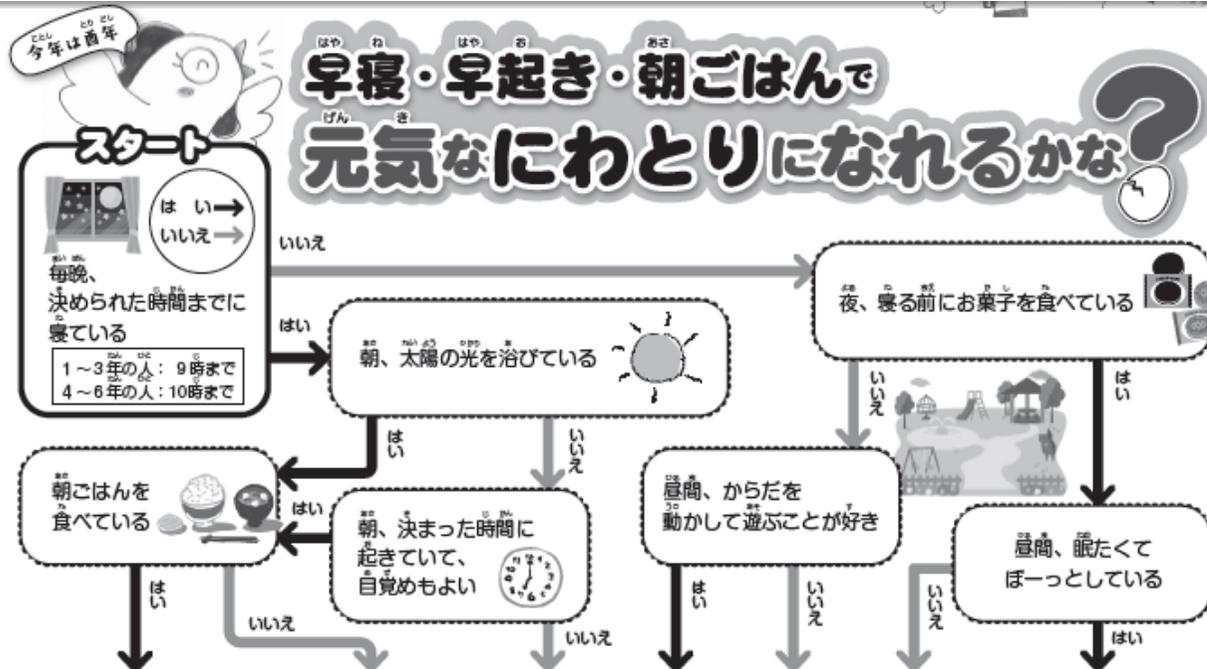
●運動器って？●

骨や関節、筋肉、靭帯、腱、神経など、からだを動かすために必要な器官のことです。

●あなたはスポーツが好きですか？●

スポーツが好きの人。練習のしすぎで関節などを使いすぎると、「スポーツ障害」が心配。痛みや違和感を放っておくと、お医者さんでも治せなくなってしまうことが多いです。

スポーツが苦手な人。運動不足だと、必要な筋肉がついていなかったり、からだがかたがたりして、必要な動きができないことがあり、思わぬ大けがの原因になることがあります。



<p>早起きの達人!</p> <p>コケッコー!!</p> <p>新しい一年も健康に過ごそう。</p>	<p>あともう少し</p> <p>あながすすいたピョ...</p> <p>朝ごはんはパワーの源。しっかり食べよう。</p>	<p>早起きから始めよう</p> <p>すくせピョ!</p> <p>早起きで挑戦しよう!</p>	<p>寝る時間をチェック</p> <p>けんせいでないピョ...</p> <p>睡眠時間が少ないと、昼間、元気に動けません。</p>	<p>生活習慣を変えよう</p> <p>30分早く寝よう。</p>
------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------

朝ごはんを食べる習慣がない人は・・・
少しずつでも良いです。パンやおにぎりなど、1品だけでも良いので、まずは食べる習慣を自分で作っていきましょう！

こんなときは注意信号



「しゃがみこみ」や「片足立ち5秒間」など、練習したり、ストレッチしたりすることで、できるようになるものもあります。裏面に、『簡単エクササイズ』を紹介していますので、4月に向けてぜひやってみてください。

○おしらせ○

●感染症の出席停止について

全国的に感染性胃腸炎やインフルエンザが流行し、旭小でも11月頃から吐き気・嘔吐・腹痛などでお休みしている人がいました。インフルエンザや感染性胃腸炎など「出席停止」となる疾病が疑われるときは、必ず受診してください。医師による診断・発症日・出席停止期間の指示を受け、必ず学校までご連絡ください。保護者の方の判断による登校はできません。

●3学期の体位測定を実施しました

*後日、「健康カード」をお返します。お子さんの成長をご確認いただき、捺印・提出をお願いします。

参考：『健』2016.4月号・5月号・2017.1月号