

ほけんだよ！ 6月

令和8年6月1日
東広島市立風早小学校
保健室 大城 史恵

そろそろ梅雨入りが近くなりましたね。雨が降ると、気圧で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりする人もいますよね。一方で、実は雨の日は、自分と向き合い、心や体を休める時間を作るのにも向いています。外出する人が減って、外界からの音が減った静けさや、しんと揺らぐ雨音は、心を落ち着けてくれるものでもあります。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。

健康診断の結果を



健康診断も終盤を迎えています。内科は、所見のあった人のみに通知しています。1年生の心臓検診については、全員に通知していますのでご確認ください。歯科検診は、受診した人全員に通知しています。「**歯科受診をすすめます**」と書かれてあった方は、なるべく早めの受診をお勧めします。

尿検査については、5月下旬に再検査の児童のみ通知をしています。通知のなかった場合は問題ありません。

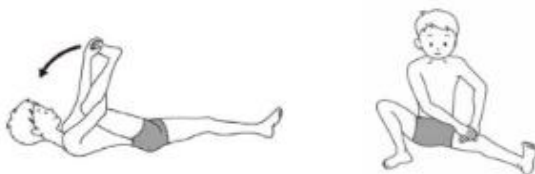
ストレッチをして、姿勢のよい、けがをしにくい体をつくしましょう。

内科検診の事前問診として運動器問診票を記入していただいています。この問診票で、前屈をした際に手が床につきにくい、しゃがみこみができないなど柔軟性を問うものがあります。体のかたさを改善するには日ごろからストレッチを行い、体の柔軟性を高めておくことが大切です。ストレッチを行う際には、背骨・股関節・膝足関節の痛みがないことを確認してから、無理のない程度でおこないきましょう。体が柔らかくなることで、姿勢の改善やけがの予防にもつながります。

1：腰部に負荷のかかる方法（勧められない方法）



2：腰部への負荷が少ない方法（我々の推奨方法）



3：膝、足関節の異常のない場合の下腿三頭筋ストレッチ法（我々の推奨方法）



（広島県医師会学校医部会 運動器検診実施体制検討委員会）



【6月・7月の健康診断の予定】

6月 中旬：色覚検査（1学年希望者）
7月2日（木）：耳鼻科検診（1・3学年）

☂ 雨の季節に入ります ☂

雨の季節になりますね。雨の日は、視界も悪くなり、傘を持っての登校は心配になります。少しでも危険を減らせるように、サイズのあった長靴を履かせ、子供の体の大きさに合わせた傘を持たせるなど、できる範囲で気を付けてあげましょう。

また、雨の日にはタオルや着替えの靴下などを準備しておく濡れた際にも安心です。



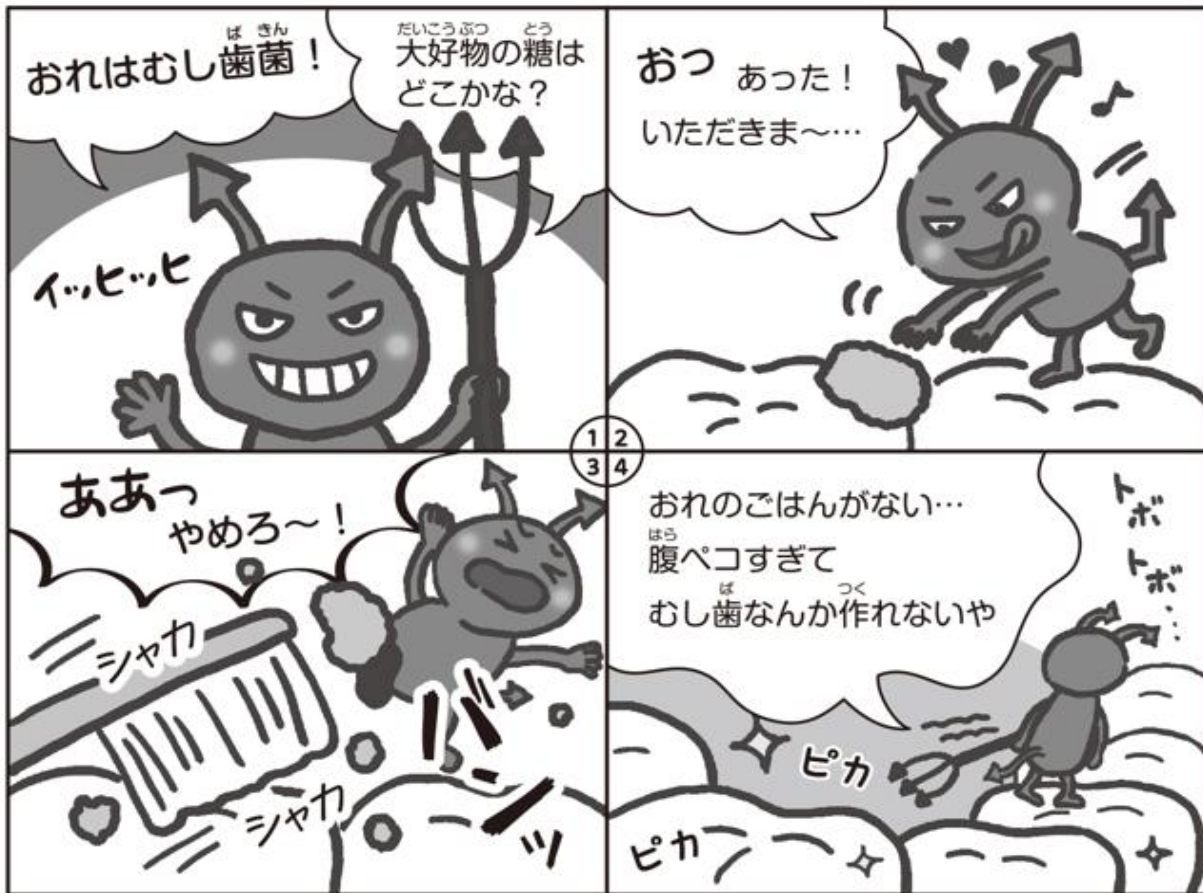
【6月16日～水泳の授業が始まります】

水泳の授業開始までに、皮膚や耳・目の疾患や気になることがある人は、かかりつけの病院に受診して、水泳授業時の注意事項を確認しましょう。

また、日ごろから手足の爪を切る、睡眠を十分にとる、朝ごはんをしっかり食べてくるなど、基本的な生活習慣を身に付けるようにしましょう。



むし歯菌と競争だ！



ポイント

食べたらずみかき。

むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。