

ご家庭でお子さまと一緒に読んでください。



令和3年4月30日  
佐世保市立黒島小中学校保健室

新年度がスタートしてあっという間に1か月が経とうとしています。

学校では、5月の運動会にむけてみんなで練習をしています。朝、夜はまだ肌寒く感じますが、活動後は、汗をかいています。熱中症に気を付けながら本番にむけて練習を続けていきます。元気に活動ができるように引き続き、登校前の朝食・水筒の準備、そして靴の大きさ等の確認をよろしくお願いたします。

また、明日から大型連休となります。感染症対策を続けながらお過ごしください。

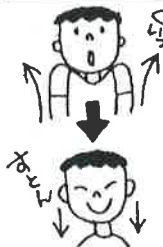


### 5月の保健目標:姿勢に気をつけよう。

頬杖をついたり、机にもたれたり、椅子で舟こぎをする人はいませんか?このような姿勢を続けていると、疲れ、肩こり、腰の痛みの原因、目や内臓にも大きな負担をかけてしまいます。

#### 姿勢をよくする3つのポイント

肩の力をぬく



両肩を少し持ち上げて落とす。  
これを2〜3回繰り返しましょう。

おへそに力を集中する



立っている時、座っている時、歩く時、力の中心をおへそへ持っていきましょう。上半身の無理な緊張がとれます。

あやつり人形になってみる



頭の上に糸がついている「あやつり人形」になっ  
たつもりで立ってみましょう。背中が十分に伸び、肩も自然に下がるはず。

### 健康診断の結果について



耳鼻科検診、内科検診の結果について、担当医師から指摘があった児童生徒にお知らせをしています。視力検査は、B以下(1.0未満)の児童生徒には、視力検査カードを渡しています。必要に応じ受診をお願いします。また、視力カードは(前期は6年間・後期は3年間使用します)折り返し学校へお返しください。

### 【5月の保健行事予定】

- ・心臓検診(1・7年のみ)・・・6日(木)
- ・歯科検診・学校保健委員会(全学年)・・・20日(木)

### ゴールデンウィーク明けは...

## 心身の疲れが出やすい時期です



### すばらしい!!

校内のトイレは・・・

- ・トイレのスリッパがきれいに並んでいます。
- ・トイレもきれいに使っています。(便器の汚れがない)

みんなのおかげでとても気持ち良いです。これからも続けてくださいね。