

ほけんだより 5月



令和8年5月号
和良比小学校保健室

5月の保健目標

姿勢を正しくしよう

新学期が始まり1ヶ月が経ちました。新しい環境や生活リズムに少しずつ慣れてきた頃かと思えます。4月の環境の変化に疲労があった子も、連休で心も身体もリフレッシュできていると嬉しいです。今月から運動会練習が始まります。引き続き健康管理にご配慮いただき、心配なことがございましたらいつでもご相談ください。

良い姿勢とはどのような姿勢？
なぜ姿勢をよくするの？

姿勢のギモン

学校では、授業の最初と最後に姿勢を正しましょうと号令があったり、良い姿勢で学習に取り組むよう指導をしたりしています。先日、なぜ姿勢をよくしないといけないのかと児童に聞かれ、何事にも理由をしっかりと伝えていくことの大切だと改めて感じました。ぜひご家庭でも一緒に読んでみてください。

姿勢が悪いとどうしていけないの？

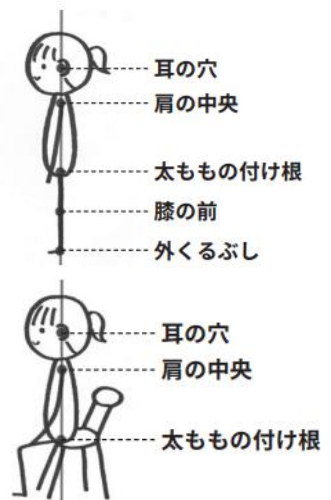
★良い姿勢は一直線★

体と心への影響

- 悪い姿勢は筋肉を緊張させ、血液の循環を悪くします。小学生でも姿勢の癖による頭痛や肩こりがあるようです。また、体の左右のバランスがくずれれることで体に影響を及ぼします。歯並びにもつながっていることも分かっています。
- 気分の落ち込みや不安などにも関係しています。姿勢を正すと少しやる気が出てくるかもしれません。

学習での影響

- 姿勢が悪い状態だと呼吸が浅くなり、脳に行く酸素が減ります。そのため、考える力が弱まってしまいます。
- 姿勢の悪化による肩こりや頭痛は集中力を低下させるので、勉強がはかどらなくなってしまいます。



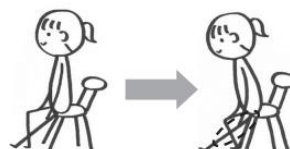
腰が丸くなりやすい人

腰が丸くなりやすい人はストレッチで姿勢を改善してみましょう！



《胸張り》

両手を後ろに組んで、肩甲骨を背骨に引き寄せる (5秒保持×5回)



《太もも後面のストレッチ》

座位で片脚を伸ばす胸を張って体を前に倒す (20秒保持×3セット)

の部分伸ばす



5、6月は学校医による健康診断が多くあります。
 所見があった場合のみ、受診勧告書をお渡しします。速やかに医療機関の
 受診をお願いいたします。健康の記録は、すべての検診終了後に配付します。

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8 歯科検診（5年）
11	12 尿検査1次予備日	13	14 内科検診 （1年・5年1.2組）	15 眼科検診 （1,2,3年）
18	19 内科検診（4年）	★欠席した場合、保護者の 引率で、他学校で検査を行 います。	21 歯科検診 （1年・3年1.2.3組）	22 尿検査2次 眼科検診 （1,2,3年）
25 内科検診 （2年1.2組・6年）	26 歯科検診 （3年4.5組・4年）		27 歯科検診（2年）	28 3Dスコリオ検査 （5年）

*欠席して受診できなかった場合、他学年の同検診があるときのみ対応します。本校で受診できなかった場合は、ご家庭の判断で病院を受診していただきますよう、よろしくお願いいたします。

身体測定が終わりました！

令和8年度和良比小学校の平均身長は以下の通りです。

1年生	男子：116.9cm	女子：116.0cm
2年生	男子：122.1cm	女子：121.8cm
3年生	男子：128.4cm	女子：127.5cm
4年生	男子：134.5cm	女子：134.4cm
5年生	男子：139.7cm	女子：140.6cm
6年生	男子：144.3cm	女子：146.1cm

健康の記録をご家庭に
届きましたら、お子さんの
身長・体重をご確認ください。

4月の感染症情報

本校で4月にあった感染症は以下の通りです。

- ・新型コロナウイルス感染症
- ・溶連菌感染症

4月の保健だよりにも記載しましたが、感染症に罹患した場合には、登校許可書（医師記入）や療養報告書（保護者記入）のご提出が必要です。医師より指示がございましたら、学校までご連絡をお願いいたします。