



〈5月の保健目標〉

姿勢を正しくしよう

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しいクラス、新しい学習内容、新しいメンバーでの部活動…。どれも新鮮でワクワクする一方、変化の大きい環境では想像以上に疲れるものです。ゴールデンウィークは、趣味の時間や家族・友達と過ごす時間を大切にして、ほっと一息つけるといいですね。



姿勢を見直すと、こんなにいいことが…！

ほけんだよりを読んでいるそのあなた…！今、どんな姿勢をしていますか？無意識のうちに、背中が丸くなっていたり、目を近づけすぎたりしていませんか？正しい姿勢は、健康にも学習にもいいことがたくさん！自分の姿勢を見直してみましょう。



★正しい姿勢のポイント★



＜こんな姿勢はいやだ！トッ3＞



★正しい姿勢をしていると…★

① 骨格や筋肉が丈夫に！

特に、思い頭を支え、神経を守る大切な役割をする背骨がまっすぐになります。



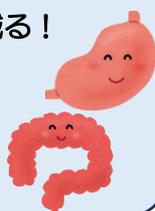
② 視力低下を防げる！

本やスマホに目を近づけすぎると、「近視」になり、遠くのものが見えにくくなります。



③ 内臓への負担が減る！

背筋を伸ばすと、お腹にかかる負担が減り、腹痛を防ぐことができます。

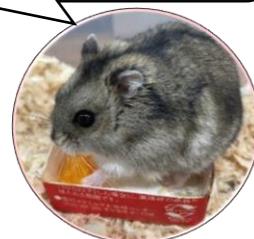


④ 集中力アップ！

授業中の姿勢を見直して、落ち着いて学習に取り組めるようにしましょう。



ぼくも背中丸まりがちなんだよね…。こんなにいいことがあるなら、姿勢を見直してみようかな！



2Cのハムスター：ムギちゃん♪

結果を活用するまでが健康診断です…！



健康診断の結果、病気や異常の疑いがある場合は「結果のお知らせ」を渡します。
用紙をもらった人は、自分の結果をよく確認し、早めに医療機関を受診しましょう。

〈健康診断結果 あるある Q&A〉

Q1. 「学校から『結果のお知らせ』をもらったので病院に行ったけど、病院では異常なしと言われました…。」

A. 学校での検査・検診は、あくまでもスクリーニング（ふるい分け）といって病気や異常の疑いがある人を選び出すためのものです。治療を目的とした「診断」とは異なるため、病院での精密な検査結果と違いが生じる場合があります。その場合は主治医の指示に従ってください。

Q2. 「学校から『結果のお知らせ』をもらったけど、既に受診して治療中なのですが…。」

A. 既に受診して治療中、あるいは治療済の場合でも「結果のお知らせ」を渡すことがあります。その場合は、医療機関での経過観察等の受診の際に所定の用紙を記入してもらるか、報告書に保護者による記入にてお知らせください。

※視力検査結果のお知らせは、2・3年生には既に配付しましたが、1年生は5月13日（月）の眼科検診後に併せて結果を配付する予定です。

教職員 食物アレルギー研修を行いました！

全国的に食物アレルギーのある子どもの割合が増加しています。そこで、万が一の時に生徒の命を守れるよう、4月初めに、教職員で食物アレルギー研修を行いました。食物アレルギーの知識の確認や、生徒がアナフィラキシーショックを起こしたという設定でのシミュレーション型研修、エピペンの打ち方の確認などを行い、意識と対応力を高めました。



ほけんしつ日記 ～滝野中保健室の様子～



このコーナーでは、毎月の保健室の様子や、保健室から見た滝野中のみなさんの様子、学校保健活動の様子などをお届けします。このコーナーを見て、「〇〇での来室が増えているから、自分も気をつけよう！」「なやんでいるのは自分だけじゃないんだ！」などと思ってもらえたらうれしいです。

		1年	2年	3年	合計
疾病	頭痛	0	0	3	3
	腹痛	1	4	2	7
	気持ちが悪い	0	1	3	4
	その他	6	6	15	27
外傷		6	10	21	37
合計		13	21	44	78

☆今月のひとこま☆

保健委員会で、ハンカチティッシュ強化週間を行いました。来月も忘れず持って来ましょう！