



# げんきいっぱい

平成29年度 No.13



日差しが少しあたたかく感じられるようになってきました。

げんきいっぱいも今年度最終号になりました。みなさんは1年間、元気に、楽しく過ごすことができましたか？今年度を元気に締めくくれるよう、あと少し気を抜かず、健康管理を心がけましょう。

## 【3月の保健行事】

1日(木)	体重測定(小)
2日(金)	体重測定(小)
5日(月)	体重測定(小)
6日(火)	体重測定(中)
8日(木)	体重測定(中)
9日(金)	体重測定(中)



## 3月3日は耳の日！！

この機会に耳の健康について考えましょう。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。下の①～④のことには日頃から気をつけるようにしましょう。

①耳を爪でひっかけたり、強くひっぱったりしない



②鼻をかむときは片方ずつ静かに



③耳あかがたまっていないかこまめにチェック



④耳のそばで、大きな音や声を出さない



毎年、耳鼻咽喉科検診で“耳垢栓塞”と言われる人が多いです。耳垢が鼓膜等を塞いでしまっていることもあるため、音刺激がその先に伝わらず聞こえが悪くなる原因になります。耳掃除は2～3週間に1度程度のペースで行い、外から見える耳垢のみをやさしく綿棒や耳かきでとりましょう。かたまるとれない耳垢は耳鼻咽喉科でとってもらいましょう。

# 来年度の検診に向けて！！

<保護者の方へ>

4月に入ると健康診断が始まります。運動器検診については昨年度より始まった検診で、近年増加している運動器疾患を、早期発見早期治療するために追加された項目です。保護者の方にも調査票をもとに下記の6つのポーズ・動きについて観察していただきました。来年度も今年度同様、ご家庭で観察し提出していただいた調査票を検診へと反映させていただきますので、ご協力よろしくお願ひします。

## ～6つのポーズ・動きを練習しよう～

来年度の検診に向けて、今から少しずつ練習し、6つのポーズ・動きに慣れましょう。

<p><b>① 背中</b>の状態</p>  <p>身体を曲げて両腕をだらんと下に伸ばす。</p>	<p><b>② 腰</b>の状態</p>  <p>身体を曲げたり、そらしたりする。</p>	<p><b>③ 上肢</b>の状態</p>  <p>バンザイをして両腕を耳につける。</p>
<p><b>④ 肘関節</b>の状態</p>  <p>手のひらを上に向けて腕を伸ばす。 腕を曲げて指を肩につける。</p>	<p><b>⑤ 膝・下肢</b>の状態</p>  <p>左右それぞれ、約5秒間、片足立ちをする。</p>	<p><b>⑥ 膝・下肢</b>の状態</p>  <p>両足は肩幅程度、つま先は軽く開き、足の裏を全部床につけてしゃがみこむ。</p>

## ～卒業生・保護者のみなさまへ～

ご卒業おめでとうございます。

みなさんは学校生活でのさまざまな経験を通して、身体も心も成長したことと  
 思います。これからも健康に気をつけながら、自分らしくのびのびと毎日を楽しんで  
 下さい。保護者の皆様、これまで本校の保健活動に対し、ご協力をいただきあ  
 りがとうございました。