

# ほけんだより

2025. 2. 28

No.10

屯田南小学校 保健室



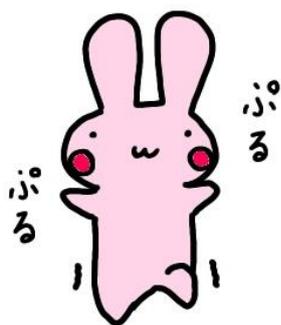
今年度も、残すところあと1ヶ月となりました。本校では今年度インフルエンザが大流行することなく、比較的穏やかに過ごすことができたと思います。寝不足や疲れで抵抗力が下がると体調を崩しやすくなるので、3月も健康に過ごせるように学校でも声掛けを行っていきたいと思います。ご家庭でも、生活リズムを整えられるようご協力いただくとありがたいです。よろしくお願いいたします。

## 運動器検診の前に・・・

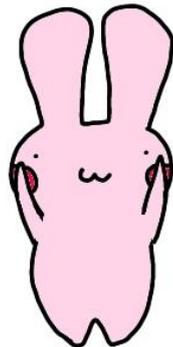
毎年、内科検診と同時期に運動器検診を行っています。現代の子どもたちには運動不足による体力・運動の能力の低下や運動のし過ぎによるスポーツ障害の二極化が深刻となっており、児童生徒の運動器疾患や障害の頻度が高く、子どもの健全な成長に早急の対策を講じる必要性があります。

運動器検診は、成長発達の過程にある子どもの脊柱・胸郭・四肢・骨・関節の疾病及び異常を早期発見し、心身の成長・発達と生涯にわたる健康づくりに結びつけることを目的に行われています。

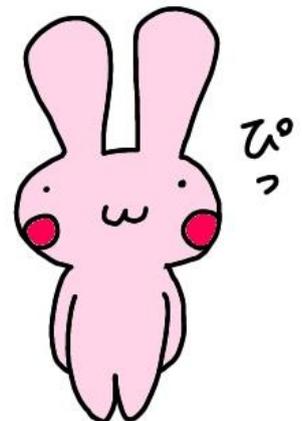
日頃から、姿勢・柔軟性等を意識し、生涯に渡って健康に過ごせるよう、姿勢や柔軟性を意識できることが望ましいです。下記に、日常で出来ることを紹介しておりますので、ぜひ取り組んでみてください。



かたあしだち 5びょういじょう  
片足立ち(5秒以上)



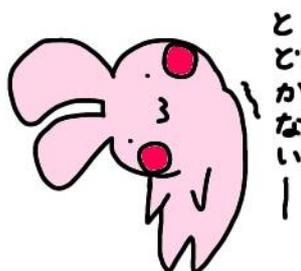
耳にうでをつけてバンザイ



せすじをのばす



れんしゅう  
しゃがみこむ練習



ぜんくつ(前に体をまげる)

【学校のけがで受診された方へ】

登校から下校までの学校の管理下でのけがは、「独立行政法人日本スポーツ振興センター」の対象だと、治療費が支給されます。ただし、災害発生後、2年間請求をしないと請求権が失効してしまいます。

振興センターの対象となるけがで受診し、申請をお忘れになっていませんか？

病院へ提出する用紙がお手元にならない場合は、学校へご連絡ください。



\* 3月10日（月）<sup>けんこう</sup>健康カード・<sup>けんこうちょうさ</sup>健康調査

<sup>うんどうきもんしんひょう</sup>運動器問診票 <sup>へんきやく</sup>返却

<sup>らいねんど</sup>来年度の<sup>がくねん</sup>学年の<sup>らん</sup>欄に<sup>ひつようじこう</sup>必要事項を<sup>きにゆう</sup>記入しましょう！

\* 3月13日（木）までに

<sup>けんこう</sup>健康カード・<sup>けんこうちょうさ</sup>健康調査

<sup>うんどうきもんしんひょう</sup>運動器問診票 <sup>がっこう</sup>学校に<sup>ていしゅつ</sup>提出

<sup>しゆるいいっしょ</sup>3種類一緒に <sup>がっこう</sup>学校に<sup>も</sup>持ってきてください！