

ほけんだよい

もうすぐ夏休みです。1学期には、たてわり登山遠足やクロカン走、川遊びとたくさんの行事がありました。どの行事もたくさんの保護者の方が見守ってくださり、安全に終わることができました。ご協力ありがとうございました。

勉強だけでなく、スポーツ、音楽と様々な分野を頑張っている子どもたち。本当に多岐にわたる分野に挑戦していてすごいと思います。夏休みは、ご家庭でご家族とゆっくり過ごしてくださいね。また新学期に元気な姿に会えるのを楽しみにしています。

見学旅行に行ってきました♪

7月9日、10日で5・6年生が見学旅行に行きました。5・6年生が仲間と協力して一生懸命頑張る姿を見ることができ、きらきらした笑顔をたくさん見ることができました!バスの中や、ホテルの夜に行ったレクリエーションもとても盛り上がっていましたよ。



学校では、4年生が一番上の学年として、給食当番を手伝っていたそうです。また、メッセージ付きのてるてる坊主を1〜4年生が作ってくれました。有明小学校のみんなが5・6年生の見学旅行を応援してくれているのだなぁと温かい気持ちになりました。

3年生の育てた「ほうれん草」をいただきました!

3年生が育てた「ほうれん草」を、調理員さんたちが調理してくれて、ほうれん草ピラフにして食べました。「3年生が一生懸命育ててくれたから」と、みんながたくさんおかわりをしてくれて、食缶は空っぽに!



ほうれん草が苦手なお子さんも、いつもよりも食べられたそうです。

栄養士の四栗先生が、ほうれん草調理している様子を写真に撮って、給食時間に紹介してくれました。

3年生も素敵なポスターとアナウンスをしてくれました。とってもおいしい「ほうれん草!」3年生のみなさん、ごちそうさまでした♪

二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種について（6年生のみ）



6年生を対象とした、二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種の冊子を配付しました。「11歳および12歳の児童が対象で、13歳の誕生日前日まで受けることができる予防接種」です。

この二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種は、お子さんが乳幼児の頃に接種した三種、または四種混合予防接種の免疫を維持するための予防接種です。接種できる医療機関が決まっており、冊子に詳しく記載されています。

学校に少し予備がありますので、もし必要でしたらご連絡ください。また、予防接種に関するご相談やご不明な点は、各区保健センターへお問い合わせください。

せき柱側わん症について

せき柱側わん症について、家庭でできるチェック項目を載せました。痛みを感じる事がほとんどないため、背中の状態を時々みる事が大切です。夏休み中、お時間があるときに実施してみてください。

家庭でもチェックできる 子どもの^{せぼね ようす}背骨の様子

～せき柱側わん症（せきちゅうそくわんしょう）の発見のために～

せき柱側わん症とは、せき柱（^{せぼね}背骨）が左右に曲がっている状態をいいます。

男子にも見られますが、12才前後の女子に^{しょうじょう}症状が出る事が多く、

9～10才くらいから、注意して^{しやうじやう}観察する必要があると言われています。

痛みを感じる事はほとんどないため、^{せなか}背中^{じやうたい}の状態を時々チェックすることが大切です。



成長するのといっしょに、^{せぼね}背骨^まの曲がりも進んでいくことがあります。

学校の^{けんこうしんだん}健康診断^{いじやう}で異常がなくても、家庭で時々チェックしてください。

■家庭でできるチェック

^{しせい}立った姿勢でのチェック

^{かがみ}鏡にうつして見たり、家族に見てもらったりしましょう。

まっすぐに立って、^{うで しぜん}腕を自然におろして、①～③を見てもらいましょう。

①②は、正面の^{すがた}姿勢^{かがみ}を鏡にうつして、自分でチェックすることもできます。

①^{りやうかた}両肩の高さ

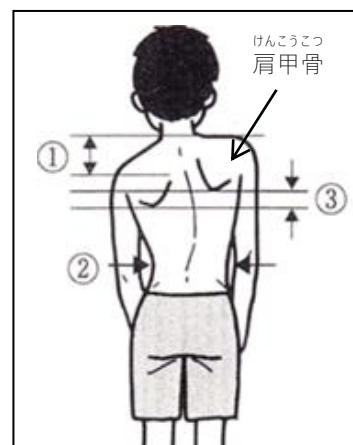
■ 高さが左右で違ってないか

②ウエストライン（^{わきばら}わき腹、こしまわりの上のあたり）の^ま曲がり方

■ 曲がり方が左右で違ってないか

③^{けんこうこつ}肩甲骨の高さや位置、でっぱり

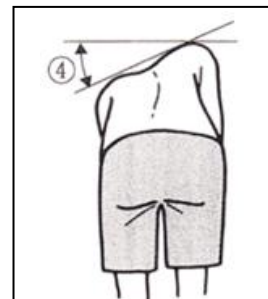
■ 高さや位置、でっぱり方が左右で違ってないか



^{ぜんくつ}前屈テスト

■ 家族に見てもらいましょう。

④両足をそろえて（左右に開いていてもよい）、両方の手のひらを合わせて、まっすぐ前におじぎをするように^{ぜんくつ}前屈します。
^{こし}腰^{せなか}や^{ちが}背中^{ちが}の高さが左右で違ってないかを見てもらいましょう。



①～④のうち、一つでも気になるところがある場合は、^{せいけいげか}整形外科^{そうだん}に相談しましょう。

^{にほんそくわんしょうがっかい}日本側彎症学会のHPでも詳しく説明していますので、^{さんこう}参考^{さんこう}にしてください。

<https://www.sokuwan.jp/patient/disease/examination.html>