

げんきいっぱい！

豊田市立駒場小学校
保健だより
令和7年5月7日 2号
保健室
※おうちの人と読みましょう

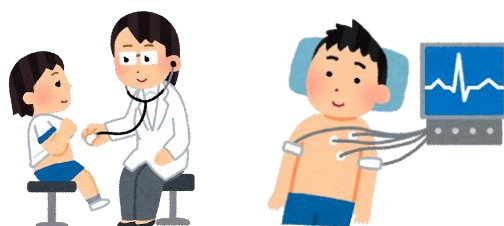
【5・6月の健康診断の予定】

<5月>

- 1日(木) 内科検診(5年生)
- 8日(木) 内科検診(3年生)
- 13日(火) 尿検査2回目(1回目未提出者)
- 14日(水) 内科検診(4年生)
- 15日(木) 歯科検診(特支・1～3年生)
- 27日(火) 心電図(1・4年生)
- 28日(水) 内科検診(2年生)
- 29日(木) 内科検診(特別支援・1年生)

<6月>

- 5日(木) 歯科検診(4～6年生)
- ※5月15日(木)に予定していた4～6年生の歯科検診を6月5日(木)に変更します。



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。しかし、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」と思われるがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。まだ早いと油断せずに、熱中症には気をつけましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症をふせぐには…



すいぶん
水分をとろう！



きゅう
こまめに休けい
をとろう！



そと
外ではぼうしを
かぶろう！

保健室



きぶん
気分が悪くなっ
たらむりをしな
い！

生活点検『げんきいっぱい大作戦』を実施します😊

年3回の実施を予定しています。第1回目は、5月7日(水)～5月9日(金)です。「睡眠、朝食、排便、歯みがき、メディア機器の使用時間」の項目をチェックします。子どもたちが規則正しい生活を意識して過ごせるよう、ご協力お願いします。

☆ 5月の保健目標 ☆ **姿勢を正しくしよう**

もしかして ストレートネック！？

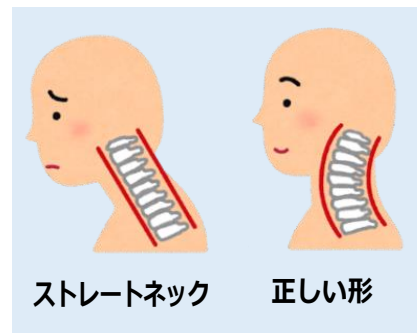
あなたは最近、頭痛、肩こり、手がしびれるなどの症状が出ることはありませんか？

とくに原因が見当たらないのに…という人は、「ストレートネック」かもしれません。

<ストレートネックとは？>

うつむいた姿勢を長く続けることが原因で、正常な首のカーブがなくなり、骨がストレート（まっすぐ）になった状態です。

首の骨がまっすぐになってしまうと、約5kg ある頭の重さが一部にかたより、筋肉に負担がかかります。



<ストレートネックの症状>

- ・肩、首のこり
- ・手足のしびれ
- ・上を向くと首が痛む
- ・頭痛
- ・めまい

※ひどくなると、耳鳴りや吐き気などの症状も現れます。

<ストレートネックの原因>

首や背中が曲がった悪い姿勢！

特に、タブレットやスマホ、ゲーム機などのメディア機器を長時間使っているときは要注意です。



<ストレートネックを予防しよう！>

①メディア機器を使うときは

目の高さで！

②ストレッチで首や肩まわりの筋肉をほぐそう！

