

# げんきいいっぱい

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

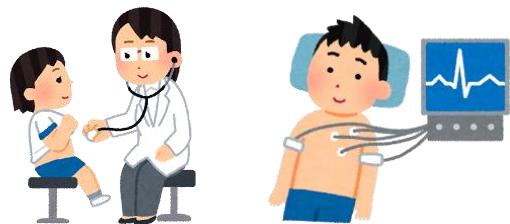
## 【5・6月の健康診断の予定】

<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）に予定していました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、急に暑くなつ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るのです。まだ早いと油断せずに、熱中症には気をつけましょう。

### 熱中症をふせぐには…



### 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。

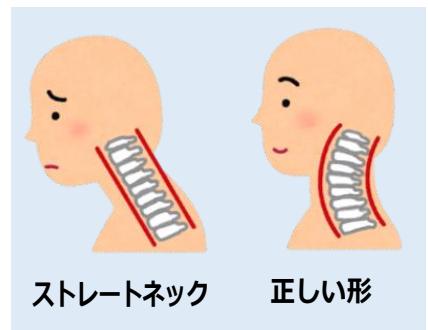
☆ 5月の保健目標 ☆ 姿勢を正しくしよう

## 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ふと、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！

