

# けんこう



平成29年3月1日(水) 3月号  
津市立南立誠小学校 ほけんだより

少しずつ日が長くなり、春が近づいてきましたが、寒暖差がはげしいため、かぜやインフルエンザには、まだまだ注意が必要です。そろそろ花粉の季節もやってきました。外から帰ったら手洗い・うがい、の前に外で服などについた花粉をはらうようにしましょうね。マスクやメガネをつけるのも効果的です。3月は今年度のふりかえりと同時に、新しい1年に備えるための時期でもあります。どんな1年間だったか、ふりかえりながら、4月からの進級・進学に向けて、心と身体の準備を始めましょう。

## 3月の保健目標

いちねんかん けんこうせいかつ

# 一年間の健康生活をふりかえろう！

できたものは、をつけてね。いくつついたかな？



手洗い、うがいをこまめにした



つめは短く切り、いつもハンカチ・ティッシュを身につけた



まいにち歯みがきをしっかりとできた



外でたくさんあそんだ



友達となかよくできた



すききらいなく給食を食べた



草ね、草おきの習慣が身についた



おちついて学習に取り組めた

けがをした人

1101 人

ほけんしつ 保健室を  
りよう 利用した人は  
ぜんぶ 全部で、  
1722 人でした



具合が悪くて来た人

591 人

- 打ぼく……………389人
- ねんざ……………76人
- すり傷……………298人
- 鼻 血……………36人
- 骨 折……………2人

ほけんしつ  
**保健室の**  
いちねんかん  
**一年間**

利用者が一番多かった月

6月

## ～保護者のみなさまへ～

### ★申請忘れはありませんか？

学校管理下のけがで病院を受診した場合は、日本スポーツ振興センターの「災害給付制度」の対象になります。治療が終わりましたら、すみやかに学校へ提出していただくようお願いいたします。

スポーツ振興センターの災害共済給付を受ける権利は、ケガをしてから、2年間請求を行わないときは、時効によって消滅します。ご注意ください。

### ★治療は終わっていますか？

今年度、健康診断の結果から受診が必要とお知らせを渡され、まだ受診・治療が終わっていない人がいます。特に、永久歯にむし歯があった場合には必ず、早めに治すようにしましょう。心も身体も万全な状態で進級・進学に向けて進めるよう、しっかり準備をしていただくようお願いいたします。

学校でのケガで受診…

医療費の申請はお済みですか？

そういえば

申請できるのは事故発生日から2年間。お忘れのないように…

〈日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です〉

むし歯、なおしましたか？

まだの人は春休みに歯医者さんへ

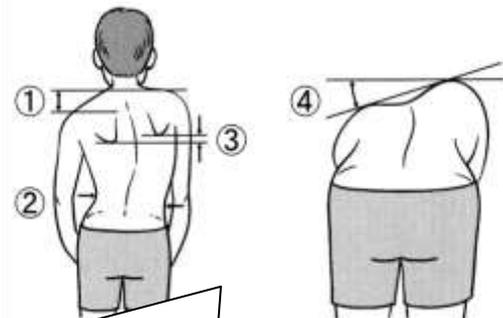
はいしゃ

今年度から始まった

# 運動器検診について

来年度も4月に保健調査を保護者のみなさまに記入をお願いします。その際に、裏面の運動器検診チェックを忘れずに行ってください。今年度この検査で、運動器の異常を指摘され、治療が必要となっているお子さんもみえます。中でも、①背骨が曲がっていないかの検査の④では、思春期のやせ型の子供に多い側弯症がないかを見ることができます。5、6年生女子児童は、特に気をつけてチェックをお願いします。

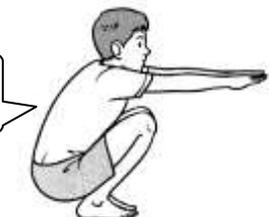
### ①背骨が曲がっていないか



上半身裸で、後ろから肩の高さ、肩甲骨の高さ、腰の高さの左右差がないか見ます。

### ③しゃがみこみができるか

足の裏をしっかりと床に着けます



### ②腰を曲げたい、伸ばしたいできるか



### ⑤片脚立ちがふらつかずできるか



5秒以上静止しましょう

### ④腕を曲げたい、伸ばしたいできるか

