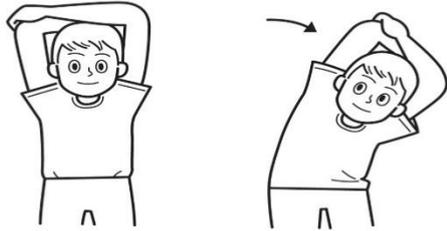
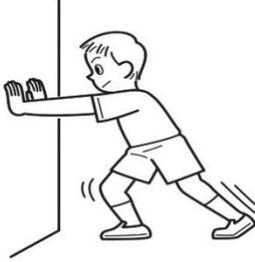
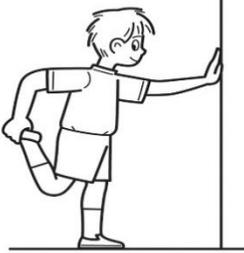
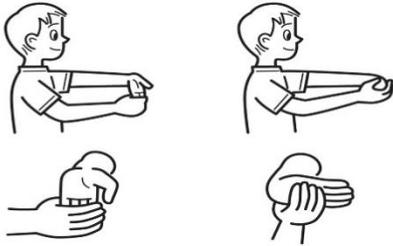


5月になり過ごしやすい時期になりましたが、これから気温が徐々に上がっていきます。水分補給に気を付けて学校生活を送りましょう。新学期からの疲れが出やすい時期でもあります。夜は早めに就寝し、睡眠時間を十分確保し、しっかり休むようにしましょう。

今月の保健目標 けがを予防しよう

今月末に運動会があります。運動会練習が始まると、けがが増えてきます。運動前後にはストレッチを行い、けがを予防することが大切です。しっかり時間をかけてストレッチを行いましょう。

スポーツ障害を予防するストレッチ

<h4>肩のストレッチ</h4>  <p>①足を肩幅に広げて立ち、伸ばす方のひじを頭の後ろでつかみます。②そのまま反対側に引っ張り、止まった所で5秒間保持します。反対側の腕も同じように行います。</p>	<h4>アキレス腱のストレッチ</h4>  <p>①壁に手をつけて、片方の足を後ろに出して、ゆっくりとアキレス腱を伸ばします。②同じように反対側の足も伸ばします。</p>
<h4>太もものストレッチ</h4>  <p>①壁に片手をつけて、その手と反対側の足のかかとをお尻に付けるように曲げます。曲げた足のつま先をもう一方の手で持ち、太ももの筋肉を伸ばします。②軽く抵抗を感じた所で5秒間静止します。反対側の足も同じように行います。</p>	<h4>ひじのストレッチ</h4>  <p>①手のひらを上にして腕を伸ばし、反対側の手で伸ばした手の指先を下側へ引いてひじと指先を5秒間保ちます。②手のひらを下にして腕を伸ばし、反対の手で甲を抑えて外側にひねるようにし、5秒間保ちます。①と②をそれぞれ3回繰り返します。</p>
<h4>腰のストレッチ</h4>  <p>①仰向けになり、伸ばそうとする側の股関節とひざ関節の両方を90度に曲げるように足を上げます。②そのままの体勢で体を反対側に倒していきます。この時肩が浮かないようにします。③ひざが床に着くようにして、5秒間伸ばします。これをそれぞれ3セット行います。</p>	

5、6月の保健行事

月	日	曜	検診項目	対象	開始時間	場所
5	2	金	内科検診	9年生	13時30分	保健室
	9	金	内科検診	1組	13時30分	保健室
	13	火	尿検査2次	対象者・1次未提出者	朝	保健室前回収
			内科検診	8年生	13時30分	保健室
	14	水	尿検査2次追加	未提出者	朝	保健室前回収
	22	木	耳鼻科検診	全校生徒	9時00分	保健室
	29	木	眼科検診	1組・8年生	13時30分	保健室
6	5	木	眼科検診	7・9年生	13時30分	保健室

視力検査のお知らせを配布しました。B以下の人は早めに受診しましょう。

視力検査の結果、裸眼視力 AA、または、裸眼視力は低くても矯正視力 AA できちんと矯正できていれば眼科受診の必要はありません。そのままの視力をキープできるよう、目を大切にしましょう。

視力検査の結果、裸眼視力 B 以下、または矯正しても B 以下の判定だった人は、視力のお知らせを持参し、早めに眼科へ行き、きちんと診察してもらいましょう。診察後、受診連絡票は学校の保健室へ提出してください。

水筒は忘れずに毎日持ってきてください。

気温が高くなってきました。これからの時期は熱中症に注意が必要です。運動会練習も始まります。いつでも水分補給ができるよう、水筒は必ず持参して登校してください。のどが乾く前にこまめに水分補給することが大切です。熱中症予防に注意していきましょう。