

保健だより

2024年10月16日 中茶安別小中学校保健室



秋の身体測定をおこないます！

17日の2時間目に「秋の身体測定」をおこないます。
春からの半年間で、自分がどれだけ成長したか、
チェックしてみましょう～！

☆ 17日(木) 身体測定 ☆

○検査のときの服装 ～ Tシャツ・ハーフパンツ・素足
※さむいときは上着を着てもOKです。

○検査のときの持ち物 ～ めがね(めがねをかけている人)・コンタクトレンズ
「身体測定記録カード」(学校でくばります。)

○注意してほしいこと ～ 髪をむすび方
※髪をむすぶときは、お団子やポニーテールなど
頭の上やうしろでむすばないようにしてください。

○検査の順番

中学生男子	① 2計測 → ② 視力 → 色覚
小学生男子	① 2計測 → ② 視力 → 色覚
小学生女子	① 視力 → ② 2計測 → 色覚
中学生女子	① 視力 → ② 2計測 → 色覚

※ 2計測：音楽室 視力検査：多目的室 色覚検査：保健室 です！
※ お休みの人は、ちがう日の休み時間などでおこないます。

☆ まいにちの「姿勢」に気をつけて ☆

さいきんの保健室には、「肩こり」や「首の張り」が原因の痛みで来室する人がおおくってきています。スマホや、クロームブックなどで、どうしても姿勢がわるくなりやすいので、自分できをつけてみてくださいね！

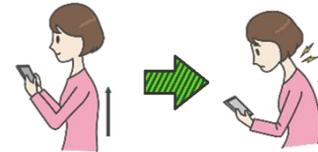


肩こりや首の張りは、
そのうちだんだんと…

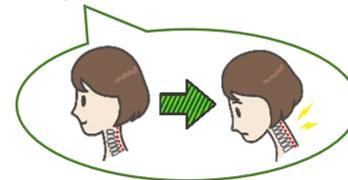


「めまい」「はきけ」「頭痛」
などを起こすことも…

その原因は…



まっすぐだった背中が、だんだんと丸まることで、首の骨がまっすぐになり、血の流れがわるくなってしまいますからです。



姿勢は、自分ではわからないうちに、わるくなってしまいうから大変…

肩こりなどにならないために、
つぎの3つに気をつけましょう～！



ねころがって
読書をする

したむ
下を向いて
スマートフォンを使う

せなかまる
背中を丸めて
タブレットを使う