

# 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なってきています。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！

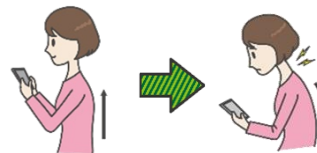


肩こりや首の張りは、  
そのうちだんだんと…

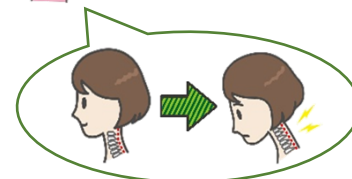


「めまい」「はきけ」「頭痛」  
などを起こすことも…

### 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



したむを向いて  
スマートフォンを使う



せなかを丸めて  
タブレットを使う

