

2016. 5. 16



ほけんだより



いわき養護学校くぼた校 保健室

5月の保健目標 基本的生活習慣について考えよう

あいさつ、時間、食事 清潔、身のまわりの整理整頓など生活をしていく上で必要なことを考え行動できるようにしていきましょう。

今までは、周りの大人の人たちに言われてやっていたことも多くあったことでしょう。でも、身につけていくことは、自分で考えられることが大事です。

4月5月の保健のチェック表を見てみると、きちんとできている人も多いですが、睡眠が足りない人、食事がおろそかになっている人などまだまだいるようです。

睡眠時間をしっかり取ることができる人は考える力も身につけてきますので、生活を振り返りより、よい生活をめざしましょう。

クイズ (くぼた校集会おぼえているかな～)

- 睡眠をとると良いことは何でしょう。
{ 心(脳)に良い 体の成長に良い 疲れをとる 甘いものが食べたくなる }
- 日本人の睡眠時間は世界で何番目でしょう。{1位(一番多い) 真ん中位 最下位(一番少ない)}

今年から始まった運動器の調査をまず保健調査表を見ながらおうちでチェックして頂きました。



運動器でこんなことがわかります

- 柔軟性や体力 運動能力は？
- 同じスポーツを長期間続け、肘や膝に違和感がないか？痛みはあるか？
- 成長している大切な時期に疾病や異常ないか早期発見！

骨 関節 筋肉 靭帯 腱 神経など体を支えたり動かしたりする運動器
→ストレッチングをして鍛えましょう。



尿検査と聴力検査結果と耳鼻咽喉科検診の結果を配布しました。確認をお願い致します。