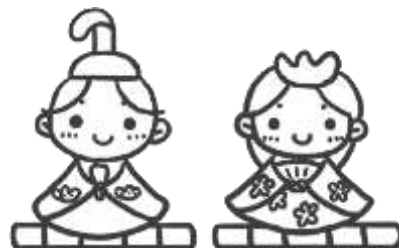




早いもので、進級・卒業まで残り1ヶ月となりました。

1年でどれだけ大きくなったか、どれだけのことができるようになったか、ぜひ振り返ってみてください。驚くほど成長を感じられると思います。できなかったことは、来年度に生かしましょう！残り1ヶ月体調を崩さず、よい思い出づくりをしましょう。



3月の保健目標

1年間の健康生活を振り返ろう

1年間で振り返って、できたことに☑をつけましょう！



友達と仲良くできた



手洗い・うがいができた



早寝早起きができた



よく外で遊んだ



けがや病気をしなかった



ご飯を残さず食べた

できなかったことは、来年度できるようにがんばろう！



人間の耳はどんな役割？



体のバランスを保つ

歩いたり、走ったりはもちろん、朝に布団から起き上がるのも、耳の中の「三半規管」と「前庭」がバランスをとってくれているおかげです。



音を聞く

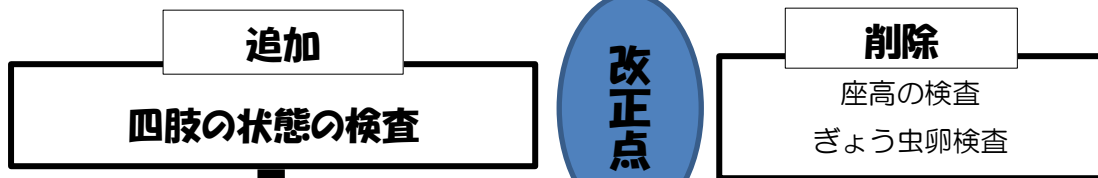
耳がラッパのような形をしているのは、音を集めるためです。集めた音で鼓膜が震えて、その震えが耳の中で電気信号に変換されて、脳に伝わります。これで初めて「聞こえた」となります。



保護者の
皆様へ

平成28年度定期健康診断について

4月より平成28年度の健康診断が始まります。児童の健康上の問題の変化、医療技術の進歩、地域における保健医療の状況の変化などを踏まえ、健康診断の検査項目が見直されました。



〈実施方法〉

運動器・脊柱側弯症
問診票配付

学校医に報告（内科検診時）

結果のお知らせを配付し、整形
外科を受診

四肢の状態
の検査が必
要な理由
は？



最近の子どもの問題点

- ① 過度な運動や偏ったスポーツによる**運動器の障害**
- ② 運動不足や食生活の乱れから生じる**運動器機能不全**
運動器の異常を早期発見して適切な治療を行い、健全な成長に結びつける必要があります。

子どものロコモティブシンドローム

成長期における子どもの運動器疾患・障害及び外傷及び運動器系機能障害等により、日常生活、学校生活、スポーツ運動生活に支障をきたしている状態、または支障をきたすリスクの高まった状態



運動器不全チェック項目

- ①片足立ち → 身体のバランス
- ②しゃがみこみ → 下肢の硬さ
- ③肩挙上 → 上肢の硬さ
- ④体前屈・後屈 → 体幹の硬さ



運動器疾患・スポーツ障害

脊柱・背骨

脊柱側弯症、腰椎分離症、
腰椎椎間板ヘルニア等



このよ
うな運
動器
疾患見
つか
るかも
しれ
ませ
ん。

上肢

投球肩障害（野球肘、リトルリーグ肩）、
テニス肘等



下肢

膝半月板損傷、膝靭帯損傷、ジャンパー膝、
オスグッド病、疲労骨折、扁平足、外反母趾
ペルテス病、大腿骨頭すべり症等

ほけんだよりは、おうちの^{ひと}人といっしょによみましょう。