

ほけんだより

令和3年(2021年)5月 豊中市立刀根山小学校 保健室

雨の日が続きます。みなさんは元気になっていますか？保健室には、肌寒くなりお腹をこわすお友達や天気が悪くて頭が痛くなるお友達が多く来ています。肌着をズボンの中にしっかり入れ、服の上にはおるものを用意しましょう。そして、調子が良くないときは毎日早く寝るようにして体の調子をととのえていきましょう。



内科検診が終わりました。校医の先生方は、みなさんがともしずかに検診を待っていたので「たくさんほめてあげてください」とおほめのことをいただきました。よかったですね。

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



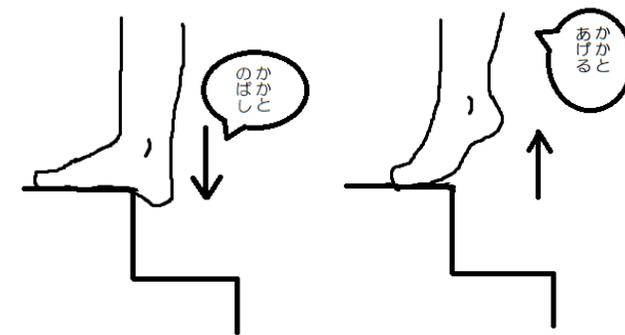
ハンカチ・ティッシュで手当てができる？

よく手や足をぶつけた、といって保冷剤で冷やしてくるお友達がいました。「もしも保健室がないハイキングでぶつけたらどうするの？」と聞くと、「うーん、ハンカチを一、すいとうのお茶で一ぬらしてひやす」と答えてくれました。お見事！！ハンカチやティッシュでも手当てはできる、と教えてくださいました。



あなたのアキレスけんはのびますか？

みなさんのアキレスけんは、しっかりとのびますか？アキレスけんというのはかかとから足のくるぶしにかけてある太いけん(すじ)のことです。最近の内科検診では運動器検査といって腰や手足がしっかりと動くか検査をしています。しゃがみこみがしにくい人が増えています。足の関節がかたくなりねんざしやすくなるなど、けがにもつながりやすくなります。体が動かさないと筋肉がやせて動かなくなります。同じくかかとも動かさないとちぢんでかたくなります。階段やエスカレーターなど手すりのあるところではつかまりながらかかとを下にのぼしたり、背伸びしてのぼしたり、ふだんよりやわらかくしてみてください。きっとアキレスけんはのびてやわらかくなってくれますよ。



目の筋肉をリラックスさせよう



近すぎませんか？



みなさんは1時間くらい力こぼをつくれますか？ずっとはむりです。でも目の筋肉はみなさんが近くを見るときは筋肉をちぢませてがんばっています。そのため目の筋肉はつかれてかたまってしまい、遠くをみるとリラックスするのに近くを見たままのかたちで遠くが見えなくなるのです。視力検査をするとおよそクラスの3分の1の人がA(1.0)がみえていません。ゲームやタブレット、テレビ、スマホを見るときは時間を決め、よい姿勢で使うようにしましょう。



目を休ませよう