

平成30年5月17日
玉川小学校保健室

いよいよ今週末は運動会です！皆がんばって練習してきました。けがをしたり体調をくずしたりせず、力を出して、楽しんでほしいと思います。

当日、ご家庭で健康観察をしていただき、何かありましたらお知らせください。



熱中症に注意！

今年は気温差が大きい5月ですが、運動会当日は気温や湿度が高くなることが予想されます。まだ暑さに体が慣れていないので熱中症が心配です。

熱中症予防には水分補給をこまめに行うことが大切ですが、子どもたちの中には、水筒の飲み物がなくなると、水分をとらなくなる子がいるので心配です。

学校でも話をしていますが、ご家庭でも、水筒の中身がなくなったら水道水で水分を補給するようお話しください。また、できるだけ大きめの水筒を持たせていただくよう、お願いします。

お知らせ&お願い

☆眼科検診・・・24日(木)全学年対象 目の病気等がないか診てもらいます。

各検診の結果、専門医への受診が必要と診断された場合、「受診のお勧め」を渡しています。受診の必要がない場合は健康手帳で結果をお知らせします。また、視力再検査の終了後、左右どちらかでも1.0が判別できなかった場合には「受診のお勧め」を渡します。

学校の検査は、限られた環境の中で実施しているため、眼科では異常はないと診断される場合もありますのでご了承ください。

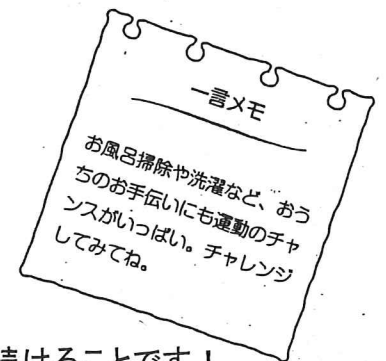
☆健康診断を通して、何かご心配なことがある時は、保健室()までご相談ください。

簡単エクササイズ



先月の内科検診時に、運動器についてもご家庭での確認に加えて、校医の先生にみていただきました。出来なかった子が多かった、しゃがみこみや片足立ちなどに関わる運動機能を改善するためのエクササイズを紹介します。

<p>2 太ももの裏を伸ばす</p> <p>▶左右各20秒×2～3セット</p> <p>片方の足を伸ばしたまま、かかとを台やいすに乗せ、からだを前に倒す。</p> <p>背中が丸くならないように</p>	<p>3 バランスUP 足の筋肉をきたえる</p> <p>▶左右各10秒×5セット交互に</p> <p>片方の股関節とひざの関節が90度になるように挙げ、背筋を伸ばしてバランスをとる。</p> <p>からだが傾いたり、立っているほうの足が曲がったりしないように</p>
<p>4 足首をやわらかくする</p> <p>▶左右各20秒×2～3セット</p> <p>片方のひざを立てて座る。つま先とひざを同じ方向にして、かかとが浮かないようにひざを前へ倒す。</p> <p>ふくらはぎが伸びるのを感じて</p>	<p>5 バランスUP 足の筋肉をきたえる</p> <p>▶左右各20秒×3セット交互に</p> <p>片足で立ったまま、もう片方の足を、ひざを伸ばしたまま前後に振る。</p> <p>バランスをくずしたりからだグラグラしないように</p> <p>【梁暗！】といふ人は...</p> <p>図のように、腕も交互に一緒に振ってみよう。</p>



*痛くない範囲で、無理をせず行いましょう。大切なのは、続けることです！