

ほけんだより3月

小山市立美田中学校 発行責任者：
発行者：

今年度も締めくくりとなりました。この1年間を振り返り、1年生は中学生になって頑張ったこと、2年生は1年生の時よりも努力できたこと、それぞれに成長が見られたと思います。来年度も元気にスタートできるよう、春休みも生活リズムを乱さず、規則正しい生活をしてほしいと思います。ご協力の程よろしくお祈いします。



保護者の方へ 新学期スタートに向けて

☆新学期もハンカチ、ティッシュを持ち歩き、毎日清潔なハンカチで手を拭くことができるよう、ご協力ください。頭髪等も、休業中に整えましょう！

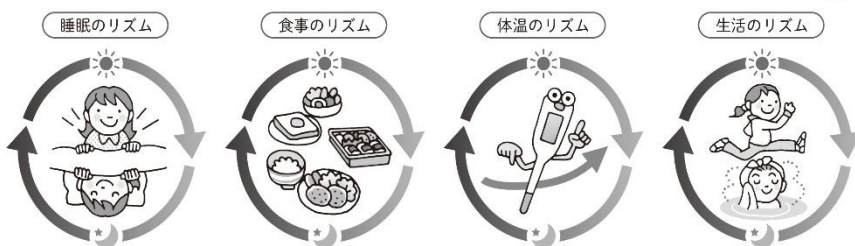
(毎週の衛生検査で、ハンカチ・ティッシュの所持、前髪の長さ、爪の長さの確認をしています。)

☆給食後に歯みがきができるよう、歯ブラシセットの準備をお願いします。
毛先が開いている人は新しいものに交換してください。



ご家庭でのご協力をよろしくお祈いいたします。

からだをめぐる いろんなリズム



リズムがおかしくなると...

- ▼ 朝、起きにくくなる
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 運動がつかなくなる
- ▼ すぐ落ち込んでしまう
- ▼ 何をしても楽しくない
- ▼ すぐ病気になるってしまう



ケガの手当てで
来た人172人

一番多かったケガ
打撲



体調がわるくて
来た人211人

一番多かった症状
頭痛

けがや病気の予防には、日頃からの食事・睡眠・適度な運動が大切です！来年度も元気に過ごしましょう😊

★保護者の方へ★

学校でのけがにより、医療機関を受診した場合は日本スポーツ振興センターの災害給金の申請ができますので、書類をもらっていないという場合はお知らせください。未提出の場合はご提出ください。

立腰タイムを始めました。

中学区の小中一貫教育として養護教諭部で「姿勢指導」に取り組んでいます。3校の小学校でも、「立腰」の時間を設け、それぞれの方法で実施しています。

美田中学校は、正しい姿勢が身につくよう、2月から毎朝30秒間立腰の時間を設けました。



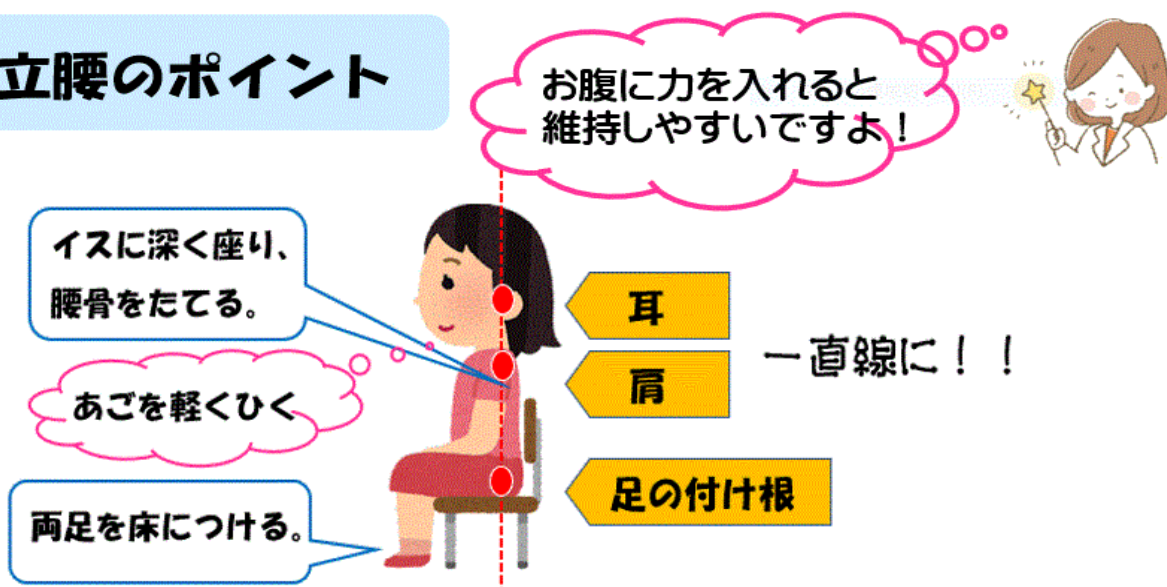
8:05からの朝自習の前に、30秒間実施しています。

目を閉じ、手を膝の上に置き、両足を床に付くようにしています。

姿勢保持のポイントは、下記の図の通りです。

立腰の姿勢を毎日繰り返すことで、姿勢を正す意識ができるようにすることを大きな目的としています。また、「立腰」には、気持ちを切り替えたり、集中力がついたりする等の効果もあると言われています。心を落ち着かせて朝自習に取り組めるよう、朝自習の前に行っています。

立腰のポイント



背もたれに寄りかからないようにしましょう!



次年度健康診断の予定

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 4月10日(水) 身体計測・諸検査 | 5月23日(木) 心臓検診(1年) |
| 25日(木) 歯科健診 | 24日(金) 腎臓検診(二次) |
| 5月2日(木) 腎臓検診(一次) | 30日(木) 内科検診 |
| 8日(水) 耳鼻科検診(1・3学年) | 6月4日(火) 眼科検診 |

健康診断を受けるにあたり、身体の清潔、持ち物の確認等ご協力をお願いいたします。

1年間大変お世話になりました。次年度もよろしくお願いいたします。