

# ほけんだより



新しいクラスになって1か月が過ぎました。新しい友だちができたり、担任の先生が変わったり、新しい教科が増えたり。他にもたくさん新しいものとの出会いがあったと思います。たくさんの新しいことに一気に慣れようと頑張りすぎると、急に「疲れたー」となることもあります。

「無理せず。ゆっくり」と、気楽になるのもいいかもしれませんね。

## 5月の保健目標 けがを予防しよう

5月にはみんなが楽しみにしている運動会があります。練習でけがをしないように気を付けて、当日を元気に迎えましょう。

運動器を元気にするエクササイズにチャレンジしてみましょう！

小さい子は、大人と一緒にやってみてね

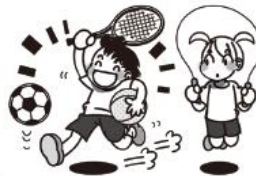
運動器を元気にするための

## 簡単 エクササイズ

たちいり整形外科 立入 克敏/大江 厚

### 1 ENJOY! まずは楽しもう

1週間に2日は、30分以上の遊びやスポーツを！ 1つの種目だけでなく、いろんなものにチャレンジしてみよう。



### 2 ちょこトレ いつもの風呂でちょこっとプラス

足首、ひざ、股関節をやわらかくする

しゃがんで髪を洗おう

お風呂で、いすを使わずにしゃがんで髪を洗おう。

#### ポイント

つま先は正面へ、かかどが浮かないように



肩まわりをやわらかくする

背中をゴシゴシ

タオルを使って、なるべく上下に大きく背中をこする。

#### ポイント

20回ゴシゴシこすったら、手を逆にして



### 3 簡単エクササイズ できない動きがある人は

1 肩まわりをやわらかくする

「バンザイしたとき、両腕が耳につかない」人

▶20秒×2～3セット

よつんばいから、膝を曲げてお尻を後ろに引き、肩まわりをストレッチ。



#### 一言メモ

お風呂掃除や洗濯など、おうちのお手伝いにも運動のチャンスがいっぱい。チャレンジしてみよう。

### 2 太ももの裏を伸ばす

「前屈で、指先が床につかない」人

▶左右各20秒×2～3セット

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。

背中が丸くならないように



### 3 バランスカUP 足の筋肉をきたえる

「片足立ちができない」人

▶左右各10秒×5セット交互に

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。

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



### 4 足首をやわらかくする

「しゃがみこみができない」人

▶左右各20秒×2～3セット

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、かかどが浮かないようにひざを前へ倒す。



ふくらはぎが伸びるのを感じて

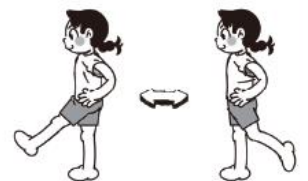


### 5 バランスカUP 足の筋肉をきたえる

全員

▶左右各20秒×3セット交互に

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。



「楽勝！」という人は

図のように、腕も交互に一緒に振ってみよう。



※痛くない範囲で、無理せず行いましょう。 ※よい姿勢を意識して行いましょう。



がつ けんしんよていひょう  
5、6月の検診予定表

けんさこうもく 検査項目	にっぺい 日程	たいしやうしや 対象者	じかん 時間
ないかけんしん みじゆしんしや 内科検診（未受診者）	5/8（月）	ないかけんしんみじゆしんしや 内科健診未受診者	13:30～
にようけんさ 尿検査2次	5/11（木）	じみけんさしや 1次未検査者と さいけんさしや 再検査者	あさかいしゅう 朝回収 （10時まで）
きやうぶ 胸部レントゲン検査	5/11（木）	こうとうぶ ねんせい 高等部1年生 せんこうか ねんせい 専攻科1年生	13:30～
しんでんすけんさ 心電図検査	6/2（金）	かがくぶ ねんせい 各学部1年生	9:30～
しきかくけんさ 色覚検査	6/5（月）	しょうがくぶ ちゅうがくぶ こうとうぶ 小学部・中学部・高等部 せんこうか ねんせい けんさ 専攻科1年生のうち検査 きぼう ひと を希望する人	みてい 未定



けんこうしんだん  
健康診断について

がっこうでの健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。所見ありのお知らせを受け取った人は、速やかに受診しましょう。



こころ からだ つか  
心と体の疲れ

じぶん かいしょうほう かんが  
自分でできる解消法を考えよう

4月から新しい環境に慣れようと頑張ってきた人も、まだちょっと不安な人も、そろそろ疲れが出るころかもしれません。頑張りすぎたり、不安が長く続いていたりすると、心と体が「もう、頑張りたくない」という状態になることが誰にでもあります。それでもまだ頑張りすぎたりすると、心と体の調子を崩してしまいます。今の時期にそうなると、五月病と言われたりしますね。

今の自分を振り返ってみて、こんなことはありませんか？

- ・イライラする
- ・やる気がでない
- ・友だちといるのがめんどろ
- ・よく眠れない
- ・食欲がない、逆に食べすぎる
- ・下痢や便秘をよくする
- ・肩こり、頭痛、腹痛などがある



これは、心や体が疲れすぎているサインかも。ゆっくり休んでリラックスしてみましょ。誰かに話をするのもいいですよ。他にも、生活習慣を見直して規則正しい生活を送る、身体を動かす、気持ちを紙に書いてみる、腹式呼吸をする、自分をほめる、思いっきり笑ってみる、などの方法もあります。自分に合った、心と体の疲れ解消法を探してみましょ。