



令和7年10月1日

ひらかたしりつごじょうしょうがっこう ほけんしつ
枚方市立五常小学校 保健室



あき^{あき}が^{ふか}深^{ふか}ま^まつてくると、朝寒^{あさざむ}・夜寒^{よさむ}とい^いって朝晩^{あさばん}と日中^{にちちゅう}の寒暖差^{かんだんさ}が^{おお}大き^{おお}く

なり^{なり}ます。気^き温^{おん}差^さに^に体^{からだ}が^な慣^なれ^れず体^{たい}調^{ちよう}を^{くず}崩^{くず}し^しや^やす^すく、感^{かん}染^{せん}症^{しやう}も^は流^り行^やり^だ出^だす

じ^じき^き期^きで^です。上^う着^わぎ^ぎな^など服^{ふく}装^{そう}で^{ちよう}調^せ整^{せい}し^しな^なが^がら、毎^{まい}日^{にち}を^げ元^げ気^{んき}に^す過^すご^ごし^しま^まし^しよ^よう^うね。

あき しりよくけんさ し 秋の視力検査のお知らせ

時間	はつか げつ 20日(月)	か 21日(火)	すい 22日(水)	もく 23日(木)	げつ 27日(月)	か 28日(火)
1		5-3	4-1	3-1		
2		5-2	4-3			
3	6-2			3-2		1-1
4	6-1	5-1	4-2	3-3	6-3	1-2

しりよくけんさ けつが
☆視力検査の結果は、「けんこうのきろく」カードでお知らせします。

い か ひと がんかじゅしんかんこくしよ わた
また、B以下の人には眼科受診勧告書もお渡しします。

ひつよう おう がんか じゅしん ねが
必要に応じて、眼科での受診をお願いします。

がっこう おこな しりよくけんさ
学校で行う視力検査は、スクリーニング検査です。

しりよくけんさ がんか じゅしん ねが
視力結果がAやBだと、日常生活も特に困っている様子はないお子さんが
多いと思われま^{おも}す。

しかし、近視^{きんし}や遠視^{えんし}、乱視^{らんし}の程度^{ていど}は、学校^{がっこう}の視力検査^{しりよくけんさ}では発見^{はつけん}できません。

ていきてき がんか じゅしん
定期的な眼科への受診をおすすめします。

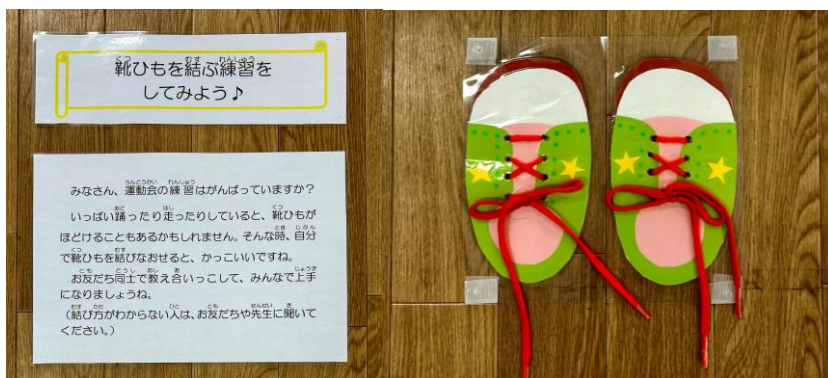
いまは くるつ あ 今履いている靴、サイズは合っていますか？

保健室には、「足が痛い」と言って来室する児童が多くいますが、その中で靴や上靴、体育館シューズがきついことが原因で起こっている足の痛みがあります。

子どもの足は、成長期のためすぐに大きくなるので、お家の方は悩ましいところでもありますが、自分の足のサイズに合わない靴を履いていると、足がすぐに疲れたり、足が変形したりすることにつながります。

もうすぐ運動会。思いっきり走ることができるよう、サイズの確認をしていただけたらと思います。もし新しい靴を購入する場合、当日に初めて履くと靴ずれや痛みが起こることがありますので、当日まで履きなれておいてくださいね。

また、靴ひもがほどけたときに自分でさっと結ぶことができるよう、家庭科室前の保健室黒板に練習コーナーを作っています。靴ひもがついている靴を履いている人は、ぜひ練習してみてくださいね☆



首を鳴らすとどうなるの？

指や首を「ポキポキ」と鳴らすと、なんだか気持ちいい。そう思ってクセになっていませんか？

実はこの音、骨が鳴っているわけではなく、関節の中できた泡がはじける音だと言われています。

指を鳴らすのは大きなケガにはつながりにくいと言われていますが、大事な神経や大きな動脈などが通っている首や腰、背骨を鳴らすのはNG。関節や周りのじん帯に負担がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。場合によっては、歩けなくなったり、命の危険につながったりすることもある。

つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人がほとんどだと思いますが、体に影響が出たら心配です。もし鳴らしたくなくなったら思い出してみてください。

首を鳴らすのは、首や腰、背骨を鳴らすのはNG。関節や周りのじん帯に負担がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。場合によっては、歩けなくなったり、命の危険につながったりすることもある。

つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人がほとんどだと思いますが、体に影響が出たら心配です。もし鳴らしたくなくなったら思い出してみてください。