

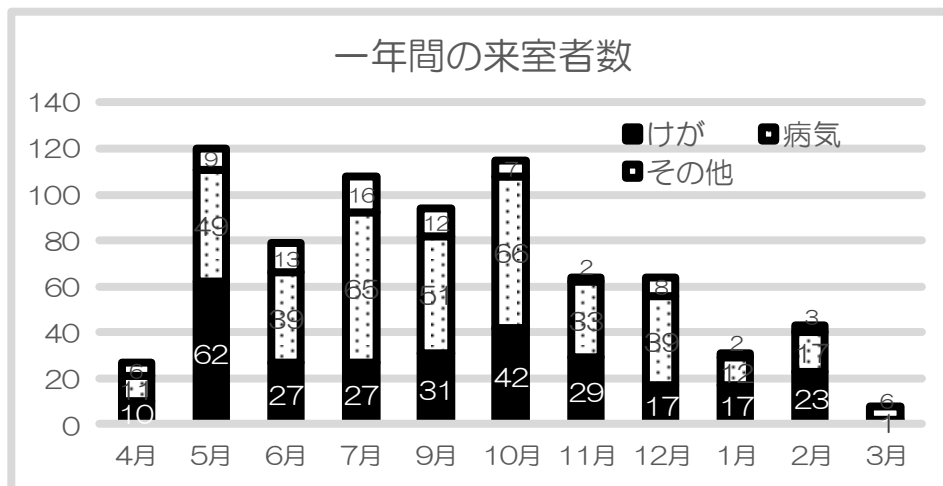
# ほけんだより 3月 春休み号

令和2年3月24日  
南河内中 保健室

長い臨時休業が終わりました。久しぶりに皆さんの顔を見ることができてうれしかったです。またお休みが続きますね。暖かい陽気が続いていて、気持ちよい季節ですが、外出ができない日が続きます。4月から新たなスタートを切ることができるよう、規則正しい生活を続けましょう。また元気な顔で会えるのを楽しみにしています！

## 一年間の保健室利用状況

4～3月の保健室利用状況をお知らせします。1年間で計 **753** 人が来室しました。最も多かったのは5月、体育祭前に足の痛みや、擦り傷等のけがをした人が多かったです。また、行事前には来室者がいない日も何日もあり、一生懸命活動に取り組んでいる姿が多く見られました。大きなけがや病気が少なかった一年間でした。来年度も心身共に健康に過ごせるようにしましょう！



## 新型コロナウイルスについて

3月23日現在、日本での感染者数 1102人、死亡者数41人、回復者数 235人でした。国内では北海道、愛知県、東京都、大阪府などの大きな都市で感染者が多いです。ライブハウスやスポーツジム等、換気が悪い空間で人が密に集まり過ごす空間、不特定多数の人が接触するおそれが高い場所で感染拡大しているようです。

感染症拡大防止にご協力ください

感染予防対策として、春休み中も以下のことを続けてください。

- 十分な手洗い・うがい
- 普段の健康管理
- 適度な湿度を保つ
- 咳が出る場合は咳エチケットをする
- 室内で活動する場合は、定期的に換気をする
- 不要不急の外出を控え、やむを得ず外出する際は、マスクを正しく着用する

また、皆さん自身で自分の健康状態に変化がないか、十分に気を配ってください。昨日皆さんに配布した「体温・体調チェックシート」に、休み中も毎朝検温した結果を記入し、8日朝担任の先生に提出してください。

# 来年度もやります！運動器検診

来年度4月22日に実施予定です。

4月から健康診断が始まります。今年も、体の動きに異常がないかを診てもらって運動器検診を内科検診時に行います。その時に行う動きを紹介します。練習しておいてください。

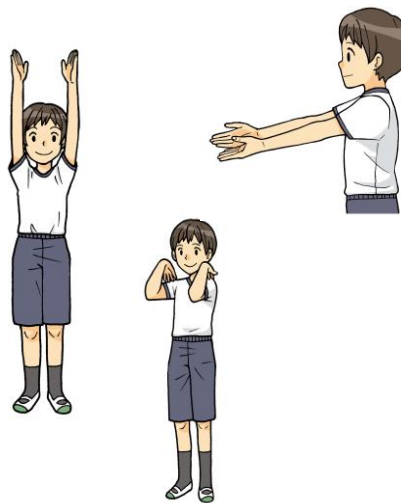
## 1 背中

- ① 両方の手のひらをあわせ、肩の力を抜いて両腕を自然に前にたらす。
- ② 膝をのばしたまま、手が両足の真ん中にくるように、ゆっくりと90度のお辞儀をする。



## 2 肩・前腕・肘の動き

- ① ばんざい
- ② 腕を曲げ、首の後ろを触る。
- ③ もう一度ばんざい
- ④ 前ならえ
- ⑤ 手のひらを下に
- ⑥ 手のひらを上に
- ⑦ 肘を曲げて肩に付ける
- ⑧ 前ならえ



### 【来年度学校医健診予定】

- ★4/22 (水) 内科検診
- ★4/30 (木) 耳鼻科検診
- ★5/21 (木) 歯科検診
- ★5/26 (火) 眼科検診

※問診票の記入、結果のお知らせ等で、たくさんの配布物があります。なくさないようにしてくださいね！

## 3 背骨の動き

ラジオ体操の前後屈です。床に手がつかなくてOK。

## 4 片足立ち

目を開けたまま、片足立ちを左右5秒ずつ。

## 5 しゃがみ込み

- ① 肩幅に足を開く
- ② 前ならえ
- ③ 床に足底・かかとをつけたまま、しゃがみ込んで立つ。

かかとが上がってしまう人は、春休み中に何度も練習してみてください。転ばないように注意してね。

例年、練習すればできるはずの人たちも、「しゃがみこみができない」「片足立ちが難しい」と問診票に記入している人も多いです。2週間練習すれば、多くの人はできるようになります。

できない人たちは「ロコモティブシンドローム疑い」の診断で、受診をお勧めすることになります。家でテレビを見ながら、ドライヤーで髪を乾かしながら、毎日少しずつやってみましょう！