

保健だより 5月

H28. 5. 9
徳島県立川島高等学校

ゴールデンウィークも終わってしまいました。
皆さんはどのような過ごし方をしましたか？部活で忙しかった人、勉強で忙しかった人、だらだらして終わってしまった人・・・いろいろでしょうか？

新学期がスタートしておよそ1ヶ月。新しいクラスにも慣れてきてちょっとは落ち着いてきましたか？そしてふと気づくと「なんかしんだい」「気分があがらん」、そんなことはないですか。変化の多いこの時期は体もココロも疲れやすくなるもの。

いろいろなことを「頑張る時」と同じように「ひと休みする時」も大切にしてくださいね。



今年から運動器検診が始まっています！

今年から健康調査に新しい項目が加わったことに気づきましたか？法律の改正によって、座高の測定が無くなり、代わりに「運動器検診」が始まりました。聞き慣れない「運動器」という言葉・・・何のことでしょう。

運動器は、身体活動を担う筋・骨格・神経系の総称です。

この運動器検診が加わったのは、子どもの運動器をめぐるさまざまな問題があったからだといわれています。

よく耳にすると思いますが、交通手段の発達や社会変化によって子どもの『運動不足』が深刻になってきています。またその一方では『運動のしすぎ』からスポーツ障害を引き起こし、運動を続けることが難しくなるようなケースも多く見られます。これをよく2極化と言ったりもします。

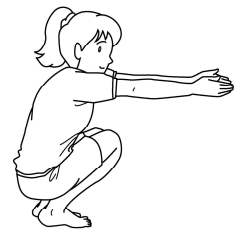
今年は全員に運動器検診についての健康調査を行いました。チェック項目の中には、ストレッチなど体を動かすことによってできるようになるものも有ります。運動不足かな？と思っているあなたはまずはストレッチから。運動のしすぎによる怪我を抱えているあなたは、適切な治療を受けるようにしてください。



☆片足で5秒以上立てますか？



☆かかとをつけたまま、しゃがめる？



健康診断は まだまだ続きます・・・



4月12日の身体測定から、健康診断が続いています。

健康診断は、自分の成長や体を見つめ直すチャンスだと思ってください。治療が必要な場合は面倒がらずに早めに受診してくださいね。

5月の検診予定

5/10	内科検診	4年
5/11	内科検診	6年
5/25	尿検査	2回目