



# ほけんだより

ほけんもくひょう  
11月の保健目標  
そと げんき うんどう は たいせつ  
外で元気に運動しよう／歯を大切にしよう

令和3年11月10日  
海田町立海田西小学校 保健室

## 姿勢検診・運動器検診があります

にちじ  
〈日時〉

がつ にち もく  
11月11日（木）13:30～

かいじょう  
〈会場〉

ほけんしつ  
保健室

たいしやう  
〈対象〉

しせいけんしん さいけんさしや ねんせい  
姿勢検診（再検査者・4～6年生）

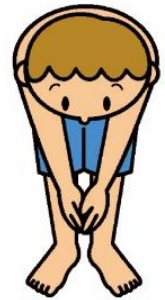
うんどうきけんしん がいどうしや こんねんど  
運動器検診（該当者：今年度なし）

じゆんばん  
〈順番〉

しせいさいけんさしや ねんせい ねんせい ねんせい  
姿勢再検査者→4年生→5年生→6年生

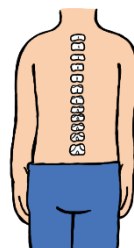
## 姿勢検診の受け方

- ①検診までに体そう服に着がえておく。
- ②保健室に入ったら、静かに順番を待つ。  
上着を着ている人は、上着をぬいで決められた場所へ置く。
- ③順番が来たら、お医者さんに背中を向けて、気を付けして真っ直ぐ立つ。
- ④かたの高さで両手をのばし、両手の平を合わせる。
- ⑤ゆっくり前くつをする（おへそを見る）。
- ⑥検診が終わったら、上着を着てから保健室を出る。

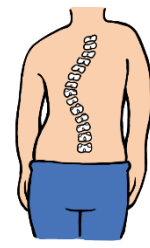


「せきちゅう側わんしょう」ってどんな病気？

せなか ほね さゆう びょうき  
背中の骨が左右どちらかにまがる病気のことを  
「せきちゅう側わんしょう」といいます。ぎっくりご  
しせい わる いちじてき お ばあい  
しや姿勢の悪さによって、一時的に起こる場合と、  
せいちやう すこ すす ばあい  
成長とともに少しずつ進んでいく場合があります。  
はや み てきせつ ち たいせつ  
早く見つけて、適切に治りようすることが大切です。



【正常】



【せきちゅう側わんしょう】