

ほけんだより



令和8年6月26日
若葉小学校保健室

首の傾き・体のゆがみ、気になりますか？

健康診断をしている際に、首が左右どちらかに傾いている子や片足重心になっている子、すぐに壁にもたれてしまう子が多くいました。声をかけると戻るのですが、日常的に癖になっているのだと思います。

体幹の弱さや体のゆがみなどは、将来的に肩こりや腰痛などのリスクが高まると共に、スポーツをする子にとっては、パフォーマンスの低下につながります。時々、姿勢や体の傾きなどに注意してお子さんを見てみてください。

すぐにできる ゆがみ改善

靴のサイズを見直す



度の合うメガネをつける



ストレッチをする



首の傾きが続いている場合は、何かしらの病気がかくれていたりすることがあります。心配な場合は、受診を検討してください

健康診断結果を ご確認ください

本日、健康診断結果を記載した「定期健康診断の結果のお知らせ」を返却しました。結果のご確認をお願いします。

定期健康診断の結果のお知らせ	
※健康診断の結果は、ご家庭で確認をお願いします。	
項目	結果
身長・体重	
血圧	
心電図	
視力	
聴力	
歯	
その他	

該当学年の記載を
ご確認ください。

※校医健診で《指摘があったけれど、受診の必要なし》となったものも記載しています。

『歯は一生の財産』

調布市では、歯科医師会の協力のもと、歯科校医と歯科衛生士による歯みがき指導を行っています。

3年生のみの指導となりますが、この機会にぜひ、ご家庭でも「歯みがき」に注目して過ごしてみてください。

『歯は一生の財産』とも言われています。口の中の健康について親子で考える機会にしてもよいですね。

