



保 学 内 発 3 号

令 和 3 年 6 月 1 日

大阪府立八尾支援学校 保健室

梅雨の季節がやってきます。梅雨の季節に入ると、家にいる時間が増えますね。でも、そんな日こそ、家の中で音楽を聴いたり、本を読んだりするなど、この季節ならではの楽しみ方を見つけていきたいものですね。

6月の保健行事日程

日	曜日	保健行事	対象者
1	火	視力検査	中学部2年生
4	金	聴力検査	中学部1年生
7	月	体重測定	小学部
8	火	整形外科相談	高等部1年生、継続者
9	水	体重測定	中学部
10	木	歯科検診	中学部
14	月	心臓検診	全学部1年生、継続者
15	火	2次尿検査	対象者
16	水	内科検診(予備日)	欠席者
		心の健康相談	希望者
17	木	歯科検診	小学部1~4年生
29	火	体重測定	高等部
		心臓検診(2次)	対象者

6月4日は
虫歯の日



✿整形外科相談ってどんなことをしているの?✿

★整形外科相談の流れ

- ① 階段昇降 → ②しゃがむ → ③両手を前に上げる → ④必要なストレッチ



★整形外科相談の結果について

整形外科相談は、各学部1年生を対象に実施し、その結果、継続して経過観察をしていく方が良い児童生徒に対して各学期1回相談を行っています。貴島病院より、整形外科医1名と理学療法士1名が来校して診てくださっています。

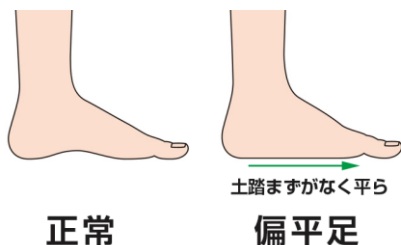
あくまでも“相談”で“検診”とは異なるので、受診勧告書は学校から出しません。整形外科相談の結果については、整形外科医より何か所見を言われた場合は、お知らせのプリント、又は、担任から連絡帳を通じてお知らせさせていただきます。

へんぺいそく * 偏平足について *

平成28年度より実施の「整形外科相談問診票」の項目にもある、「偏平足」とは、一体どのような状態なのでしょう。

土ふまずと偏平足とは？

扁平足とは、足の裏に土ふまずがなく、真っ平らな状態を言います。土ふまずは足への負担を減らすためにあるので、この土ふまずが平たくなると、足が疲れやすくなったり、痛くなったりします。



正常

偏平足

そこで今回は、足を鍛えて偏平足を改善する体操を紹介します。

①足指に力を入れて、足裏側に曲げます。



②次に、足指を思いっきり広げます。



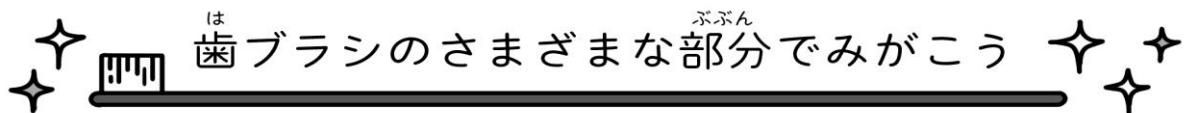
足が疲れない程度に、①と②を交互に行ってください。また、慣れない場合は手を使って足指を曲げたり広げたりして練習するのも効果的です。ご家庭でも、みなさんとチャレンジしてみてください。

本校整形外科相談より

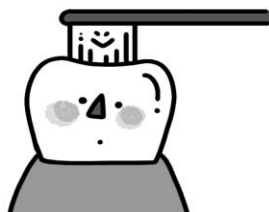


* 「歯と口の健康週間」です *

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。この機会に、ご家庭でも「しっかりと噛むことの大切さ」や「ていねいな歯磨きの重要性」を見直し、お子様と一緒に健康な歯と口を守っていきましょう。

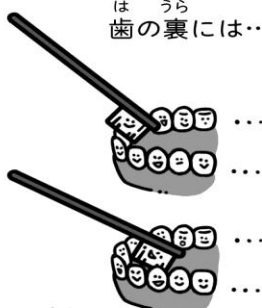


あ ぶぶん
かみ合わせの部分には…



けさき ぜんたい
毛先の全体をあてる！

は うら
歯の裏には…



さき
「つま先」や「かかと」をあてる！

は しにく め
歯と歯肉のさかい目には…



けさき
毛先をななめにあてる！