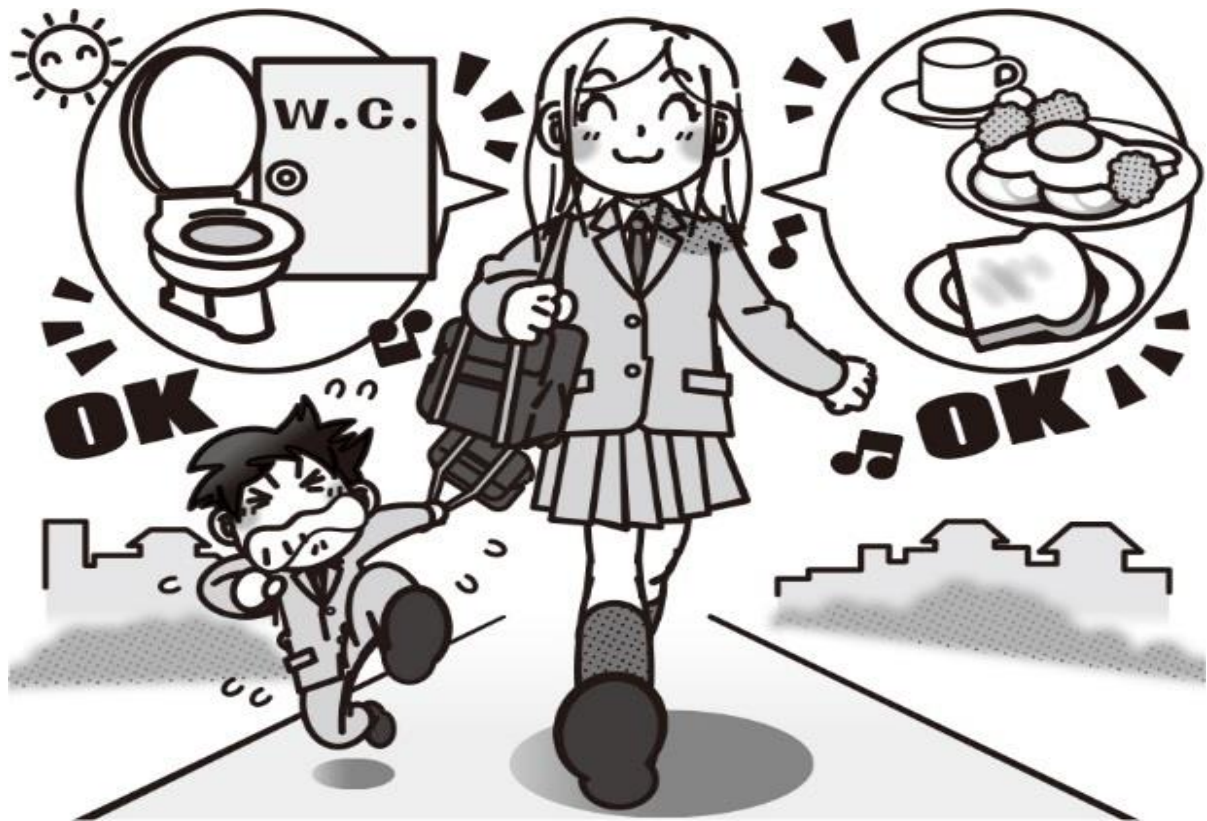


ほけんだより 4月

平成29年4月7日
精華町立精華南中学校

さあ、新学期です

早起きして、ゆとりに持って、登校しよう！！



4月 健康診断の予定

- 11日(火) 聴力検査(1・3年)
- 13日(木) 身体測定・運動器検査・視力検査(めがねを持っている人は、忘れずに持ってきてください。)
- 19日(水) 内科検診(3年・2-1) 尿検査一次
- 20日(木) 尿検査一次(予備日)
- 21日(金) 内科検診(2-2・1年) 尿検査一次(予備日)
- 26日(水) 耳鼻科検診 9:00~
- 28日(金) 心電図検査(1年・2・3年一部) 13:00~
内科検診は、1・3年宿泊前の健康相談もあわせて実施します。)



かしこい姿勢を目指し、

姿勢改善ストレッチ(キャットレッチ)をつづけて取り組みましょう

授業の始まりや勉強に疲れた時にキャットレッチをしましょう

キャットレッチの方法

- ①座っても立っても OK
体の後ろで指を組みます

- ②息を吸いながら
肩を思い切り後ろに引く

手のひらが
上を向く
ように組む

ポイント

左右の肩甲骨を寄せる
ようにしっかり肩を
後ろに引く事

- ③肩を引いたまま、アゴを天井
に引っ張られるように頭を
後ろに倒し、組んだ手を下に
引くように伸ばす。

口から息をゆっくり吐きながら
この姿勢で3秒間キープしたら
頭を起こす。

フーッ

保健室の養護教諭 北村 忍です。自分の体や心を自分で守る力を
つけられるよう一緒に学習しましょう。どうぞ、よろしくお願いします。

