



春一番も過ぎ去り、「三寒四温」—（寒い日と暖かい日が繰り返される）の
時季になりました。同時に花粉も飛び、体調を崩しやすい時季ともいえます。

【早寝・早起き・朝ごはん】の初心に戻って、健康な毎日をご過ごしましょう。

さて、3月9日は「THANK YOU」 『ありがとう』の日！

住吉第一中学校では、あいさつが重要視され、
『ありがとうございます』も、いつも響き渡っています。
『ありがとうございます』をはじめ、あいさつは
「人と人をつなぐもの。そして
心が温かくなる魔法のことばです。」



この機会におうちの人やお友達など、自分の身近な人にも感謝の気持ちを伝えましょう。



菜の花、ふきのとう、たらの芽…春を感じる野菜はたくさんあります。
これらの特徴は「苦味」。子どもの頃は嫌いな人が多いですが、大人に
なると味覚が変化して「おいしい」と感じられることもあります。



春は、入学や進級などで新しい環境に挑戦する時期。慣れない日々で
大変なこともたくさんあると思います。今は苦い経験でも、月日が経てば「あの時の経験は
していてよかった」と、思える日がくることでしょう。いつも応援しています♪

健康を守り育てるのは自分自身

みなさんが持っている「未来」や「夢」の種。土に
張る根っこの部分は、「健康」です。健康は、睡眠や
食事、手洗いなどの予防で支えられています。そして、
「努力」が成長のための水になります。

水が足りないと、育ちません。でも、
水をあげ過ぎても、根を腐らせてしま
います。バランスをとって、大事に大
事に育ててあげてください。

みなさんの種から、きれいな花が咲
きますように！



☆ 健康診断に向けて—内科検診「運動器検診」編—



背骨は曲がっていないかな？

●骨や筋肉を問題なく動かせるか？^{きょうかく}胸郭や四肢、背骨などの病気はないかをしらべます。4月に問診票を配布しますが、以下のポーズをためしてください。もし、できないポーズがあれば、お風呂あがりや布団のうえで、繰り返しためしてみてください。背中（背骨はまっすぐかな？左右の肩の高さは同じくらいかな？）はおうちの人にみてもらいましょう。

1 まっすぐ立つ



2 前屈する



5 しゃがみこむ



6 腕を伸ばす



3 上半身を後ろへそらす



4 片足で立つ（お尻が落ちないよう）



7 腕を曲げて手で肩にあてる



8 ハンゼイして腕を耳につける



ケガや故障はないかな？

スポーツをがんばりすぎている人は「スポーツ障害」に注意！

野球肘

肘のしびれや痛み、のびやがらなくなる

オスグッド病

膝のお皿の下のお肉が、出っ張ってくる

腰椎分離症

お尻のしびれや痛み、お尻の裏が痛くなる

シンスプリント

すねの内側が痛くなる

