



# ほけんだより



NO.2  
 よんしょう  
 四小  
 ほけんしつ  
 保健室  
 れいわがんねん がつ にち  
 令和元年5月7日



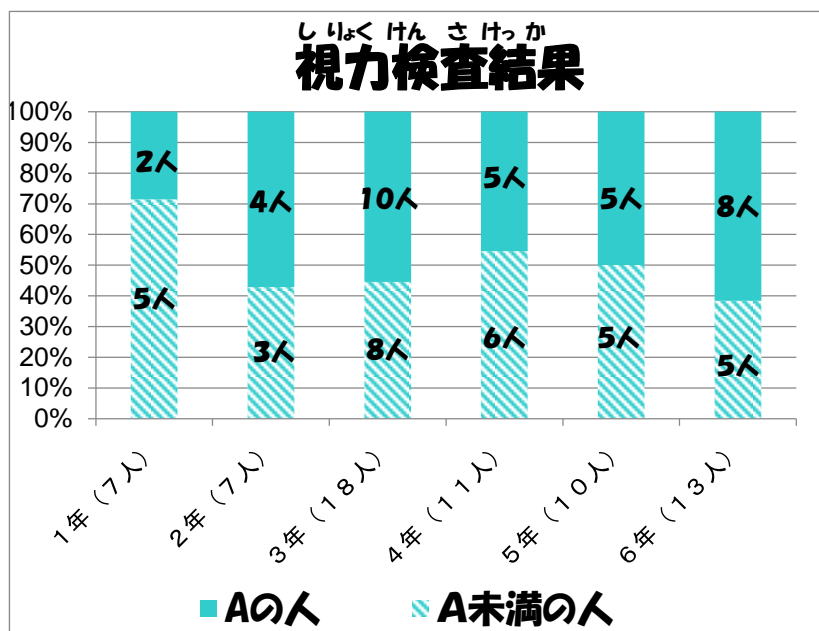
あたらしいがくねんがはじまって1ヵ月がたちましたね。ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか？みなさんの思い出話、たくさん聞かせてください♪

さいきんひざしもつよくなり、あつと感じる日も増えてきました。せいかつリズムをがっこうモードにきりかえて、げんきにすごしていきましょう😊

## 4月の健康診断の結果



	へいきんしんちょう 平均身長 (cm)		へいきんたいじゅう 平均体重 (kg)	
	おとこのこ	おんなのこ	おとこのこ	おんなのこ
ていがくねん 低学年	119.1	117.1	23.2	22.9
ちゅうがくねん 中学年	130.3	129.1	28.5	28.3
こうがくねん 高学年	146.8	140.9	41.6	37.5



A: 1.0以上  
 B: 0.9 ~ 0.7  
 C: 0.6 ~ 0.3  
 D: 0.3未満



しりょくがA未満の人は、  
 がんかけんしんご じゆしんかんこく さいふ  
 眼科検診後に受診勧告を配付します。  
 お医者さんでみてもらいましょう!!



# まほう 魔法の3R



こころ 心とからだをゆるめる

きぶんてんかん 気分転換を図る

つか 疲れを回復させる

## ★リラックス Relax

★リフレッシュ

## Reflesh

## ★リカバー Recover



- \* ゆっくりとお風呂に入る。
- \* のんびりできる時間を作る。
- \* ストレッチやマッサージでからだをほぐす。

- \* 友達とおしゃべりする。
- \* しゅみやスポーツなど、自分の好きなことをたのしむ。
- \* 自然の中で深呼吸する。

- \* 早い時間にてて、しっかりとすいみんをとる。
- \* からただけでなく、脳も休ませる。

### 5月の保健行事

9日 (木)	いちじょうけんさ 一次尿検査	※予備日10日 (金)
10日 (金)	がんかけんしん 眼科検診	13:30~
20日 (月)	じびかけんしん 耳鼻科検診	9:00~
21日 (火)	きょうぶ 胸部エックス線検査	※1年生希望者のみ

### おうちの方へ



入学、進級して1カ月経ったお子さんの様子はいかがでしょう？



疲れも見え始める頃ですので、何か気になることがあれば担任や保健室にお知らせください。



各健康診断の結果「受診のおすすめ」が配付されましたら、早めに医療機関を受診するようにお願いいたします。



歯科検診の結果は、全員に配付しています。健康・経過観察にOがあった児童のみなさんは、受診の必要はありませんのでご注意ください。