

ほけんだより5月

R5.5.1
館林七小
保健室



ほけんもくひょう 5月の保健目標

びょうき はや なお
病気を早く治そう！



☆水筒・汗ふきタオル・ポケットティッシュの用意をお願いします☆

5月に入ってから、だんだんと暑くなってきました。休み時間の終わりに、水分不足が原因と思われる体調不良で保健室を訪れる児童が出はじめる季節です。熱中症予防のためにも、必ず水筒を持ってくるようにしましょう。また、汗をかいてふかずにいると、汗が冷えてかぜをひいてしまいます。手をふくハンカチとは別に、汗をふくためのタオルを毎日持ってきてきましょう。ハンカチやタオルは毎日かえて、清潔なものを使うようにしましょう。さらに、鼻血がでて保健室に来る児童も多いです。ポケットティッシュを持ち歩いてすぐに使えるようにしましょう。

【まいにちもってこよう】

水筒・ハンカチ・
あせふきタオル・ティッシュ

水分補給のポイント

- ①運動前・運動途中・運動後にこまめに飲むこと。
- ②のどが渇く前に飲むこと。(のどが渇いてからでは、すでにからだの中の水分が足りなくなっています。(脱水))



保健委員会SDGs目標が決まりました！！

七小児童一人一人が健康な体づくりができるような知識を広める。

保健室にも「けんこう」「からだ」についての本やまんががたくさんあります。
だれでも読めるものなので、気軽に保健室にきてくださいね。



☆歯と口の健康作品の募集について☆ ○1～3年：図画 ○4～6年：ポスター ○標語：全学年

図画・ポスターは、四ツ切画用紙を使用。→保健室で用意します。しめきりは5月19日(金)。

○図画には文字を入れないこと。

○ポスターについては文字を入れ、「むしば」の文字表記は、「虫歯、ムシ歯」ではなく、「むし歯」と記入。

○代表者の作品が市民ホール(市役所1F)に展示されます。

【期間：6月2日(金) 8:30～6月9日(金) 15:00】



★☆☆ ^{しんたいぞくていけっか} ^{へいきんち} 身体測定結果 (平均値) ★☆☆



	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	113.5	116.9	20.4	21.6
2年	125.7	121.6	26.3	24.7
3年	126.8	126.7	26.8	27.7
4年	134.1	136.7	32.1	34.1
5年	140.5	143.3	41.0	36.0
6年	145.6	147.6	42.7	41.9

☆ ^{ことし} 今年もはえました、『身長きのこ』☆

^{まいとしこうれい} 毎年恒例となりました『^{しんちょう}身長きのこ』が今年も保健室
^{まえ}前にはえました。このきのこは、4月に行った身体測定
^{かくがくねん} 各学年の平均身長 ^{おな たか} と同じ高さになっています。やは
^{すこ} りみんな少しでも大きくなりたくて、『身長きのこ』と
^{じぶん しんちょう} 自分の身長をくらべては、「やったあ！〇年生より大き
^{すこ} い！」「あと少しで〇年生の身長にとどくよ！」と、毎日
^{たの} 楽しそうに背くらべする姿がほほえましいです。

ぼくと背くらべしよう☆



健康診断の結果について

学校では、健康診断の結果、病気の疑いがあった場合、受診のおすすめを配付しています。そのため、病院では『異常なし』と診断されることもあります。

しかし、視力の低下など、毎年のことだから…
わかっているから…とそのままとするのではなく、定期受診の
目安としていただければと思います。

受診のおすすめの用紙をもらったら、できるだけ早めに受診
していただき、受診後は、診断および治療状況報告書を必ず学
校へ提出してください。



～ 現在配付済のもの ～

- ・ 歯科検診（全学年）
 - ・ 聴力検査（1・2・3・5年）・・・ 配付がなかった場合は、異常なしです。
- ※視力検査の結果は眼科検診（5/16）後の配付となりますのでご了承ください。