

* ほけんだより * 5月 *

令和6年5月1日
緑林市立第七小学校
保健室



新学期がはじまり約一ヶ月がたちましたね。この時期は4月から新しい環境でがんばってきた疲れが出てくる頃です。また、一日の寒暖差がはげしく、体調管理が難しい季節です。心と体の健康を保つためには、生活リズムを整えることが大切です。とくに『質のよい睡眠』をとるよう心がけましょう。(寝る直前のゲームやスマホは睡眠の質を下げってしまうので要注意！)

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いきます。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。

すいぶんほきゅう 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))

【まいにちもってこよう】
すいとう・ハンカチ・
あせふきタオル・ティッシュ



☆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 ○全学年: 標語

しめきりは5月13日(月)

- ① 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(声をかけてください)。
 - ② 図画(1～3年)には文字を入れないこと。
 - ③ ポスターについては文字を入れ、「おしば」の文字表記は、「虫歯、ムシ歯」ではなく、「おし歯」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7日(金) 8:30～6月14日(金) 15:00]

さくねんど さくひん だいひょうしゃがい ほけんしつまえ てんじ
昨年度の作品です。代表者以外も保健室前に展示します☆

写真



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



	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	112.9	113.7	21.6	19.6
2年	120.3	122.6	23.2	24.2
3年	130.7	126.9	28.8	27.1
4年	132.3	131.1	31.0	30.6
5年	140.0	142.7	37.1	36.7
6年	147.4	149.1	47.4	42.0

☆☆^{ことし}今年もはえました、『^{しんちょう}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^{ことし ほけんしつ}前にはえました。このきのこは、4月に行った身体測定^{おこな}の各学年の平均身長と同じ高さになっています。やはりみんな少しでも大きくなりたくて、『身長きのこ』と自分の身長をくらべては、「やったあ！〇年生より大きい！」「あと少しで〇年生の身長にとどくよ！」と、毎日^{まいにち}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☆



^{じどう}児童のみなさんと一緒に^{いっしょ}掲示しました☆



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…とそのままにするのではなく、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)・・・全員に配付しています。
- ・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月16日)後の配付となりますのでご了承ください。