

ほけんだより

5月



令和7年5月1日
館林市立第七小学校
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。心と体の健康を保つために、生活リズムを整えることを意識しましょう。また、先月から行っている健康診断の結果を少しずつ渡しています。児童のみなさんはお家の人と一緒に確認をしていますか？自分の体や健康に興味を持つことも大切です。自分でも確認をしてみましょう。

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に来る児童が出はじめる季節です。熱中症予防のためにも、必ず水筒を持ってこ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】

すいとう・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のどがかわく前に飲むこと。(のどがかわいてからでは、すでにかかる中の水分が足りなくなっています。(脱水))



☆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12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、「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6日(金) 8:30~6月13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☆



☆☆☆ ^{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	115.9	114.6	22.1	19.3
2年	119.3	118.8	25.5	21.9
3年	125.4	128.4	25.8	27.2
4年	133.6	132.9	30.6	30.1
5年	137.7	136.7	34.4	34.4
6年	146.5	148.4	43.1	41.7

☆☆ ^{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『^{しんちよう}身長きのこ』が^{ことし}今年も^{ほけんしつ}保健室
^{まえ}前にはえました。このきのこは、4月に行った^{しんたいぞくてい}身体測定
^{かくがくねん}の各学年の^{へいきんしんちよう}平均身長と同じ^{おな たか}高さになっています。やは
^{すこ}りみんな^{おお}少しでも大きくなりたくて、『^{しんちよう}身長きのこ』と
^{じぶん}自分の^{しんちよう}身長をくらべては、「^{ねんせい}やったあ！〇年生より^{おお}大き
^{すこ}い！」^{ねんせい}「あと少しで〇年生の^{しんちよう}身長にとどくよ！」と、^{まいにち}毎日
^{たの}楽しそうに^せ背くらべする^{すがた}姿がほほえましいです。

^{じどう}児童のみなさんと一緒に^{いっしょ}掲示しました☆



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
 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15日)後の配付となりますのでご了承ください。