

ほけんだより5月

R1.5.21
館林七小
保健室



しんねんと はじ いっかげつ あたら がくねん
 新年度が始まって一カ月半、新しい学年にもすっかり
 な 慣れてきた頃でしょうか。ゴールデンウィークが終わって
 から2週間が過ぎ、そろそろ溜まった疲れが出ていません
 か？次の日に疲れを残さないためにも、生活リズムを整
 えることが大切です。たっぷり寝て、たっぷり栄養をとっ
 て、元気に学校生活を送りましょう！！



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・汗ふきタオルの用意をお願いします☆

5月に入ってから、30℃近い暑さの日も出てきました。休み時間終わりに、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始める季節です。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。汗をふくためのハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。また、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。

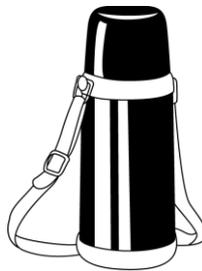
水分補給のポイント

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。

(渇いてからではすでにからの中の水分が足りなくなっています。(脱水))



“疲れた～”5月病かな??

ゴールデンウィークが終わり、「なんだかやる気が出ない」「からだがだるい」…なんて人はいませんか？もしかしたらそれは『5月病』と呼ばれている症状かもしれません。

下のような症状の当てはまる人は5月病かもしれません!!規則正しい生活を心がけましょう!!

屋間も眠くて
たまらない



頭がだるい

やる気が出ない



ちょっとしたことでイライラ

からだ中がだるい



★☆☆ ^{しんたいそくていけっか} **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	117.1	116.9	22.9	21.5
2年	121.7	122.2	24.6	23.9
3年	130.4	125.7	28.2	25.3
4年	133.1	134.3	30.8	31.5
5年	138.2	141.2	32.7	34.2
6年	149.0	146.0	46.7	36.5



☆『平均身長きのこ』が出現しました☆

保健室前の掲示板に、『平均身長きのこ』が出現しました。 → → → → →
これは、4月に行った身体測定の各学年の平均身長と同じ高さになっています。保健室前を通りがかった子どもたちが、自分と背比べをして、「あ！あと少しで〇年生に追いつく！」など、自分の成長をうれしく感じている様子が見られます。



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)
- ・ 耳鼻科検診 (1・2・5年+希望者)

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後の配付となりますのでご了承ください。)