

ほけんだより



5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は運動すると、とても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症になる危険もあります。運動をする時はこまめな水分補給をしましょう。



身体測定結果



	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	115.0	20.1	116.4	19.7
2年	120.3	23.0	121.5	22.1
3年	129.4	27.0	127.3	26.1
4年	134.1	32.1	134.4	31.0
5年	138.2	33.3	141.8	36.6
6年	148.9	42.1	148.4	43.0

2024/4/20現在の平均値

5月の健康診断予定

- 9日 (木) 内科検診① 4・5・6年生(特支4・6くみ)
- 28日 (火) 眼科検診 (全学年)(前髪が目にかからないように止める)
- 28日 (火) 尿検査容器の配布をします。
- 29日 (水) 尿検査一回回収(月経中の方は来月の検査日提出)
- 30日 (木) 尿検査一回忘れた人(朝回収します)
- 30日 (木) 内科検診② 1・2・3年生+(特支5くみ)

※健康診断の日にはできるだけお休みしないで、受けられるようにしましょう。

検診日に欠席の場合、今年度の健康診断が未受診となってしまいます。

キレイ博士といっしょにチェック!

からだ、キレイでできているかな?

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし菌などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をついたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さに切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみやしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



おうちの方へ

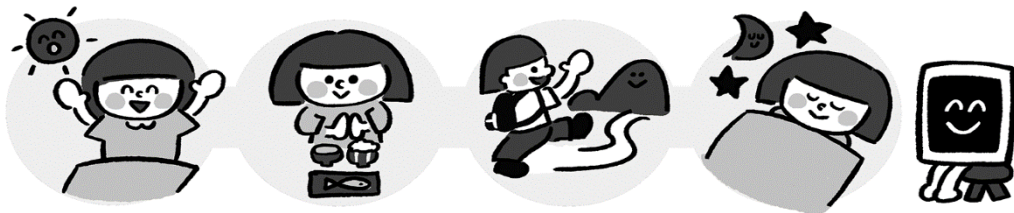
《健康診断結果について》

4月から始まった健康診断で、病気や異常が見つかった際には「受診のすすめ」をお渡しています(学校の健康診断はスクリーニングです)ので、できるだけ早めに専門医を受診し、結果や経過をお知らせください。健康診断の結果一覧は、通知表と一緒に配布します。よろしくお願ひします。

尿検査は、提出日の朝、採取した尿をお子さんに持たせてください。

《GWの過ごし方》

もうすぐゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、1学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが生活リズムの乱れには注意して！休日が続くからといって遅寝遅起きのクセがつくと連休明けに、リズムを取り戻すのに苦労するかも！？



- ・ 起床時間を守る
- ・ 朝食はきちんと食べる
- ・ 夜は早めに休む
- ・ 利用時間を守る