



ほけんだより 5月号

令和6年4月30日(火)
館林市立第四小学校保健室

しんねんど いっかげつ あたら かんきょう
新年度がスタートして一ヶ月がたちましたね。みなさん、新しい環境にはなれて
きましたか?「五月病」という言葉があるように、5月は夢中で頑張ってきた 4月の
つか 疲れやストレスが、からだや心の不調としてあらわれてくる時期です。頑張りすぎ
ず、しっかりと休養したり、好きなことをしてリフレッシュすることも大切です。



まだまだつづきます健康診断!

けんこうしんだん からだ びょうき いじょう せいちょう しら ぎょうじ
健康診断は、みなさんの体に病気や異常がないか、どのくらい成長しているかなどを調べる行事です。
べんきょう うんどう あそ せいかつ なか もくひょう もくてき じぶん からだ ようす し
勉強・運動・遊び...それぞれの生活の中での目標や目的のために、自分の体の様子をよく知っておくこ
とが大切です。注意をよく聞いて、きちんと受けられるようにしましょう!



5月の健康診断予定



しかけんしん 歯科検診

5月9日(木) 9:00~

たいしょう ぜんがくねん
対象:全学年

あさ は
※朝しっかり歯をみがいてきてください



じびかけんしん 耳鼻科検診

5月16日(木) 13:30~

たいしょう ねんせい
対象:1・2・5年生+α

ぜんじつ みみそうじ
※前日に耳掃除をしてきてください

かみ みみ
※髪が耳にかからないようにしましょう



にょうけんさ いちじけんさ 尿検査(一次検査)

5月21日(火) (5月22日(水)予備日)

たいしょう ぜんがくねん
対象:全学年

とうじつ あさいちばん にょう
※当日の朝一番の尿をとります

ぜんじつ よる るい ざい おお せつしゅ
※前日の夜は、ジュース類やビタミン剤を多く摂取しないようにしてください

げっけいきかん ばあい よくげつ に じ けんさ ていしゅつ だいじょうぶ
※月経期間とかぶる場合は翌月の二次検査での提出でも大丈夫です

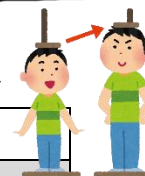
21日にわす ひと
22日に持ってきてね!



保護者様へ 各検診が終わり次第、対象児童には「受診のおすすめ」を配付します。受け取られま
したら、医療機関への受診をよろしくお願いします。

四小身体測定の結果

どれくらい大きくなったかな？



		身長(平均) しんちようへいきん	体重(平均) たいじゆうへいきん
1年 ねん	男 おとこ	115.8cm	21.7kg
	女 おんな	115.8cm	21.6kg
2年 ねん	男 おとこ	125.8cm	28.9kg
	女 おんな	126.5cm	29.8kg
3年 ねん	男 おとこ	126.1cm	28.5kg
	女 おんな	124.7cm	23.6kg
4年 ねん	男 おとこ	133.4cm	30.9kg
	女 おんな	141.7cm	38.0kg
5年 ねん	男 おとこ	142.0cm	42.0kg
	女 おんな	144.9cm	45.1kg
6年 ねん	男 おとこ	145.3cm	33.9kg
	女 おんな	152.1cm	42.1kg

つか 疲れやストレスを感じたら

新しい環境になれるまでは、自分でも気づかないうちに疲れやストレスがたまってしまうものです。少し注意して自分をふりかえり、疲れやストレスを感じたら以下を心がけてみてください。

十分なすいみん: いつもより早め(はや)にふとんに入って、まずはしっかりと心身を休めましょう。

しっかり食べる: 食事は毎日のエネルギー源(げん)です! バランスの良い食事をしっかり食べましょう。

上手な気分転換: 好きなことをしたり、逆に何もせずのんびり過ごしたりすることも大切です。

頑張(がんば)りすぎない! 無理(むり)をしすぎず、ときには足(あし)を止めてみることも重要です。誰(だれ)かの助け(たすけ)を借り(か)ることも大切です。

あつ し すう し 暑さ指数を知ろう!

「暑さ指数」とは、どれだけ熱中症(ねつちゆうしやう)になりやすいかがわかる数値(すうち)のことで、WBGT(ダブルユーピージーティー)ともいいます。

31℃より高い	危険
28℃～31℃	厳重警戒
25℃～28℃	警戒
21℃～25℃	注意
21℃より低い	安全

保護者様へ ～朝の健康観察について～

「ほけんだより」では、学校保健行事や健康教育に関するお知らせ、さまざまな情報などをお伝えしていきます。ぜひお子さんと一緒にご覧ください。

今年度から毎朝の検温・健康観察カードの記入はなくなりましたが、朝ご家庭で健康観察を行うことは非常に重要です。とくに、忙しい時間帯かと思いますが、登校前に必ずお子さんの様子のチェックをお願いいたします。

<主なチェックポイント>

- ☐ 熱はないか
- ☐ 朝ごはんはきちんと食べたか
- ☐ 便は出たか
- ☐ 頭痛・腹痛などはないか
- ☐ だるそうにしていなか

