

すくすく 保健室

しんねんど はじ げつ た じき かんきょう へんか な はじ どうじ いま つか で
 新年度が始まって1か月が経ちました。この時期は環境の変化に慣れ始めると同時に、今までの疲れが出
 やすい時期です。規則正しい生活を心がけるとともに、疲れを感じたときは早めに寝たり、家族との会話を楽し
 んだりして、ゆっくりのんびり過ごしてみてください。

5月の保健目標 「ハンカチ・ティッシュをもってこよう」



まいにち 毎日ハンカチ・ティッシュを持ち歩いていますか？手を洗った後に服で
 ふいている子、そのままふかないでいる子は残念！せっかきれいに洗
 ったのに、またすぐにバイキンがついてしまいます。いつも清潔なハンカ
 チを持ち歩き、手洗いの後はしっかりと水気をふきとりましょう。
 ほかに、ハンカチ・はながみがあれば、けがをしたときや鼻血が出た
 ときにすぐに押さえることができます。毎日忘れずに持ってきましょう。

ねっ 熱中症に気をつけよう

ねっ ちゅうしょう 熱中症』という言葉聞いたことありますか？熱中症とは暑い場所で長い時間を過ごしたり、水分をとらなかつ
 たりして体調が悪くなってしまうことです。まだ暑さに慣れていない5月は、熱中症になりやすいといわれています。
 ゴールデンウィーク明けからは運動会の練習が始まるため、多めの水分を持ってきましょう。また水筒の中身はス
 ポーツドリンクでも可とします。糖分の摂りすぎにならないよう、薄めたスポーツドリンクがおすすめです。

【熱中症を予防しよう！】

- ①のどが渇いていなくても水分をとろう
- ②外に出るときは帽子を被ろう
- ③涼しい服装をしよう

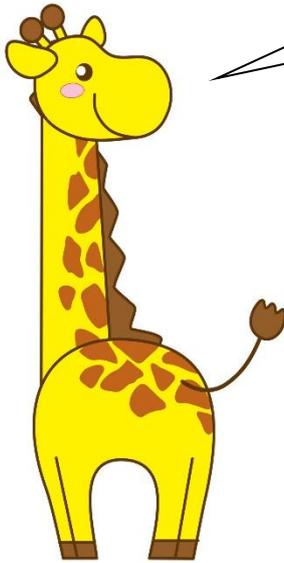


- ④栄養バランスのよい食事をとろう
- ⑤睡眠をしっかりとう



ねっ ちゅうしょう よぼう 熱中症予防のための朝ごはんには
 「味噌汁」がおすすめです。また具をたくさん
 入れて、朝に不足しがちな栄養分もとれると
 いいですね。





4月に身体測定をしました。各学年の平均値です。
成長はひとそれぞれ。自分の成長を楽しもう♪

	男子		女子	
	身長 cm	体重 k g	身長 cm	体重 k g
1年	115.2 cm	21.0 k g	116.2 cm	20.8 k g
2年	122.8 cm	23.1 k g	122.0 cm	23.7 k g
3年	128.4 cm	28.2 k g	127.8 cm	26.3 k g
4年	133.7 cm	30.6 k g	132.2 cm	28.6 k g
5年	140.6 cm	35.8 k g	141.1 cm	33.7 k g
6年	148.4 cm	38.8 k g	148.4 cm	38.8 k g

健康診断まだまだ続きます！

15	木	眼科検診	1年生 2～6年抽出児	2～6年生は保健アンケートで症状のあった児童が対象です。
16	金	心電図検診	1年生・4年生	服装・・・体操服 (ワンピースやタイツは着用してこない) 髪の毛を後ろで結ばない
22	木	検尿	全学年 ※22日(木)に出せなかった人は23日(金)に出す	※検査の前日はビタミンが入っているジュースなどをのまないようにする。
23	金			
28	水	耳鼻科検診	全学年	
29	木	歯科検診	3年生・4年生・ 5年生・南組	朝、しっかり歯をみがきましょう。
30	金	検尿(もれ日)	22、23日に 出せなかった人	

【健康診断の結果について】

*各健康診断後21日以内に、学校から保護者の方に結果をお知らせすることになっています。視力検査と眼科検診は検査の日にちが開いていますので、視力検査(4月上旬)の結果のお知らせが届いた方に、後日、眼科検診でも結果のお知らせをお渡すことがあります。聴力検査・インピーダンス検査と耳鼻科検診も同様です。ご了承ください。医療機関での受診のタイミングはご家庭の判断でお願いいたします。

*学校の健康診断は、疾病の可能性があるかのスクリーニング(ふるいわけ)です。医療機関で受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。(例えば視力はその日の体調や天気によって変動することがあります。)