

# 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。

## がつ ほけんもくひょう 5月の保健目標 「ハンカチ・はながみをもってこよう」



まいにち 毎日ハンカチ・はながみ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！せっかくだらいいに洗  
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。

## ねっちゅうしゅう 熱中症に気をつけて！

『熱中症』という言葉を知ったことありますか？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

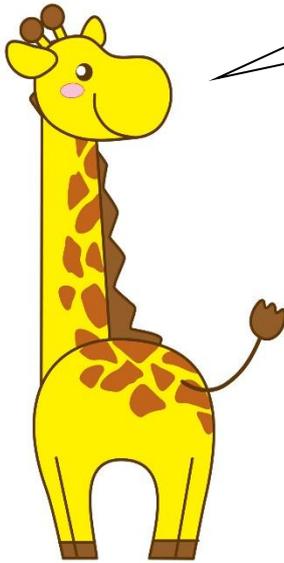


④栄養バランスのよい食事をとろう

ねっちゅうしゅうよぼう  
熱中症予防のための朝ごはんには「お  
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。



⑤睡眠をしっかりとう



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 kg	身長 cm	体重 kg
1年	115.9 cm	20.2 kg	115.9 cm	20.7 kg
2年	122.1 cm	24.3 kg	121.8 cm	23.0 kg
3年	127.9 cm	27.2 kg	126.2 cm	25.7 kg
4年	134.4 cm	32.2 kg	133.8 cm	29.1 kg
5年	138.0 cm	32.6 kg	142.1 cm	33.7 kg
6年	146.6 cm	38.9 kg	148.3 cm	41.4 kg

## 健康診断まだまだ続きます！

8	水	耳鼻科検診	全学年	
9	木	歯科検診	1年生・2年生 3年生・南組	朝しっかり歯をみがいてくる
10	金	心電図検査	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
16	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。
29	水	聴力検査 インピーダンス検査	1年生	1・3年生のみインピーダンス検査を行います。 耳そうじをしてきてください。
30	木	聴力検査 インピーダンス検査	3年生・南組	
31	火	聴力検査	2年生	

### 【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。)