

ほけんだより 5月

令和7年4月30日

No. 2

日進小学校保健室

5月の保健目標

『規則正しい生活をしよう』

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!



早起きして朝日をあびる

太陽の光をあびると、乱れた体のリズムが戻ります。また、早起きをすることで、夜自然と眠くなりぐっすり眠ることができます。



朝食をたべてエネルギー補充

朝ごはんを食べると、1日を元気に過ごすことができます。朝食欲がない人は、ヨーグルトやフルーツなど軽めのものを食べたり、夜ごはんを早めに済ませたりするといいですよ。



毎朝きもちよく排便する

うんちは「におい・形・色」でみなさんの健康状態を教えてください。体からのお便りです。においがなく茶色いバナナの形をしたうんちが健康的です。流す前にチェックしてみてください。

5月の健康診断

5月 7日(水) 視力検査(1年・しいの木)
8日(木) 耳鼻科検診(全学年)
13日(火) 歯科検診(2・5年・しいの木)
14日(水) 結核に関する問診票提出
(1・4・5・6・しいの木)
15日(木) 内科検診(2・3年)

22日(木) 眼科検診(全学年)
23日(金) 心臓検診(1・4年)
27日(火) 内科検診(4年)
28日(水) 尿2次検査(対象者のみ)
色覚検査申込提出(1・4年)
29日(木) 内科検診(しいの木・1年)
30日(金) 内科検診(5年)



歯・口の健康に関するポスターを募集します。

今年度も、歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクールがあります。5～6年生で応募したいという人がいましたら、保健室に提出してください。

締切は5月19日(月)までです。

※1～4年生は授業で取り組んでいます。



※画用紙は担任の先生にもらってください。
※ポスターに文字を入れる時は、「虫歯」は使えません。
「むし歯」「むしば」という文字を使ってください。



1学期の身体計測の結果(学年男女別平均値)

学年	身長 cm		体重 kg	
	男子	女子	男子	女子
1年	115.5	115.5	20.8	20.7
2年	122.4	121.8	24.1	23.1
3年	128.4	127.1	27.1	25.8
4年	132.5	134.1	29.5	29.3
5年	139.3	142.2	35.6	36.1
6年	145.7	146.4	38.9	40.7

自分の身長・体重は去年と比べてみて
 どうですか？
 身長や体重は個人差があるので、他の
 人と比べるのではなく、自分自身の
前の数値と比べて成長しているかを
 確認しましょう！



熱中症に注意！熱中症予防のポイント

こまめな
水分補給

直射日光を
避けよう

帽子を
忘れずに

無理をせず
こまめに休憩を

適度な
塩分補給

通気性のよい
涼しい服装を

十分な
睡眠時間

暑さ指数（WBGT）に合わせて行動しよう！

暑さ指数とは・・・気温、湿度（空気のしめり具合）、太陽の強さ、地面の暑さをまとめて「どれくらい暑いかな」を計るものが暑さ指数（WBGT）といいます。

暑さ指数が高いと、熱中症になりやすくなります。そのため、暑さ指数を見ながら行動することがとても大切です。

暑さ指数と行動の目安

暑さ指数	状態	行動の目安
31℃以上	危険！	外出はなるべく避けよう
28～31℃	警戒！	こまめに水分と休憩をとろう
25～28℃	注意！	こまめに水分をとろう
～25℃	大丈夫！	気を付けて運動しよう

それぞれの昇降口に暑さ指数が分かる測定器があります。指数をチェックしてから外に出てみましょう！

保護者の方へ

◎定期健康診断の結果で異常が発見されたり、疑いがあったりした場合には、「健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。眼科検診、耳鼻科検診等の結果で異常が発見された場合や、疑いのある場合には、水泳により症状が悪化する恐れがあるため、医師の診断を受けてから水泳の授業に参加してください。お知らせをもらったら、早めに医療機関を受診し、受診後は、結果の通知を担当までお渡しください。よろしくお願いいたします。