

まけんだより+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」ペースをつくる力が大事!!



はや お 早起きして朝日をあびる

たいよう ひかり 太陽の光をあびると、乱れ
からだ なか みだ た体の中のリズムが戻ります。
はや お また、早起きすることで、
よしそん ねむ 夜自然と眠くなりぐっすり眠
ることができます。



ちようしょく 朝食をたべてエネルギー補充

あさ 朝ごはんを食べると、1日を元気に
す に過ごすことができます。
あさしょくよく ひと 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。



まいあさ 毎朝きちんと排便する

うんちは「におい・形・色」で
みんなさんの健康状態を教えて
くれる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)	22日 (木)	眼科検診 (全学年)
8日 (木)	耳鼻科検診 (全学年)	23日 (金)	心臓検診 (1・4年)
13日 (火)	歯科検診 (2・5年・しいの木)	27日 (火)	内科検診 (4年)
14日 (水)	結核に関する問診票提出 (1・4・5・6・しいの木)	28日 (水)	尿2次検査 (対象者のみ) 色覚検査申込提出 (1・4年)
15日 (木)	内科検診 (2・3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! 热中症予防のポイント



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」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°C以上	危険!	外出はなるべく避けよう
28~31°C	警戒!	こまめに水分と休憩をとろう
25~28°C	注意!	こまめに水分をとろう
~25°C	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。指標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、疑いがあつたりした場合には、「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、結果の通知を担任までお渡しください。よろしくお願ひいたします。