

ほけんだより 5月

令和6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

太陽の光を浴びると、乱れた体の中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、頭と体が目覚めて、1日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1番健康的です。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(火)	視力検査(2・3年)	21日(火)	結核に関する問診票提出
8日(水)	視力検査(しいの木・1年)		(2・5年、しいの木)
9日(木)	耳鼻科検診	23日(木)	眼科検診
10日(金)	心電図検査(1・4年)	28日(火)	結核に関する問診票提出
13日(月)	尿検査提出		(4・6年)
14日(火)	尿検査予備日		色覚検査申込提出(1・4年)
15日(水)	歯科健診(3・6年)	29日(水)	尿2次検査(対象者のみ)

1学期の身体計測の結果(学年男女別平均値)

がくねん 学年	しんちよう 身長 cm		たいじゅう 体重 kg	
	だんし 男子	じょし 女子	だんし 男子	じょし 女子
ねん 1年	116.2	116.0	21.0	20.4
ねん 2年	122.7	121.1	23.6	22.7
ねん 3年	127.5	128.1	26.0	26.0
ねん 4年	134.0	135.4	32.1	31.3
ねん 5年	139.1	139.8	34.4	33.6
ねん 6年	146.9	147.8	40.0	39.9

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！



はくち けんこう かん
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年生でぜひ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20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。

❀保護者の方へのお願い❀

○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。よろしくお願ひ致します。

○6月に実施する内科検診では、心臓や肺、皮膚、脊柱・運動器などの異常の早期発見を目的に行っています。心音の聴取(心雑音等がないか)や肩甲骨の位置の確認(脊柱側湾症の疑いがないか)を正しく行うために衣服をまくり上げて胸部や背中を直接聴診・視診・触診していきます。ついたてを設置するなどお子さんのプライバシーに十分配慮しながら検診をすすめていきますので、検査の意義をご理解いただきますようお願い致します。また、お子さんにも検査前に説明はしますが、不安を抱えているお子さんがいる場合は、ご家庭でもお声がけいただければと思います。