

5月 ほけんだより

鹿島小学校
保健室
R4.5.2

風薫る5月、新緑の若葉が美しく映える時季になりました。新学期が始まって1か月ですが、新しい環境でがんばってきた緊張がゆるみ、そろそろ疲れが出やすい時期でもあります。体だけでなく、心の健康観察もお願いします。

今月の保健行事



| 項目 | | | 注意事項 |
|-------|---------------|----------------|--|
| 尿検査 | 10日(火) 9:00まで | 全学年 | 当日忘れた場合は11日も回収します。 |
| 内科検診 | 12日(木) 13:00~ | 3年・6年 | 服装は体操服(半袖・半ズボン)です。 前日はお風呂に入って体を清潔にしておきましょう。 |
| | 17日(火) 9:00~ | 1年・2年 | |
| | 24日(火) 9:00~ | 4年 | |
| | 31日(火) 9:00~ | 5年 | |
| 心電図検査 | 19日(木) 8:50~ | 1年 | 事前に問診票の記入があります。 |
| 尿二次検査 | 25日(水) 9:00~ | 再検査者 一次未提出者 | 当日忘れた場合は26日も回収します。 |

~5月のノーゲームデー、清潔検査のお知らせ~

ノーゲームデー 5月18日(水)

清潔検査 5月19日(木)

学校では保健委員会の児童が毎月清潔検査の集計を行っています。小学生で身についた習慣は、生涯の清潔習慣につながりますので、おうちの方からも一声かけていただくようお願いいたします。

慣れてきたころに気をつけたいことは・・・

けがに注意!

- 学校の廊下を走っていませんか?
- 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか?

疲れに注意!

- ゆっくり眠れていますか?
- 毎朝ご飯を食べていますか?



言葉づかいに注意!

- 元気よくあいさつをしていますか?
- 友達にきつい言い方をしていませんか?



身体測定の平均値

| | 身長 (cm) | 体重 (kg) | |
|----|---------|---------|------|
| 男子 | 1年 | 117.3 | 21.6 |
| | 2年 | 123.0 | 24.2 |
| | 3年 | 129.2 | 29.2 |
| | 4年 | 134.0 | 32.3 |
| | 5年 | 139.4 | 34.9 |
| | 6年 | 145.9 | 41.4 |
| 女子 | 1年 | 117.4 | 21.8 |
| | 2年 | 122.6 | 24.1 |
| | 3年 | 128.9 | 27.5 |
| | 4年 | 134.3 | 31.2 |
| | 5年 | 142.9 | 35.8 |
| | 6年 | 147.3 | 40.1 |

定期健康診断(身体測定・視力・聴力)の結果と歯科健康診断結果のお知らせを配付します。

身体測定ではどれくらい成長したでしょうか。身長と体重についてはバランスが大切です。太りすぎや、やせすぎの場合は食生活や運動を見直してみましよう。

視力低下や聴力に異常の疑い、むし歯などがあつた場合は、専門医での受診をお勧めします。

また、ゲームをやりすぎていないか、姿勢は大丈夫か、歯みがきはできているかなど、普段の生活を振り返ってみるなどして、健康診断の結果を活用して健康にすごしましよう。