

5月 ほけんだより

鹿島小学校
保健室
R7.5.1

風薫る5月、新緑が美しく爽やかな季節になりました。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	日時	学年	注意事項
内科検診	7日(水) 9:00~	2年・3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。
	14日(水) 9:00~	1年	
	15日(木) 13:00~	4年・6年	
	21日(水) 9:00~	5年	
尿検査	8日(木) 9:00まで	全学年	当日忘れた場合は9日も回収します。
心電図検査	15日(木) 8:50~	1年	服装は体操服(半袖・半ズボン)です。
尿二次検査	29日(木) 9:00~	さいけんさしゅ 再検査者 いちじみていしゅつしゃ 一次未提出者	当日忘れた場合は30日も回収します。

~5月のノーゲームデー、清潔調べのお知らせ~

ノーゲームデー 5月21日(水)
清潔調べ 5月22日(木)



保健委員会の児童が毎月各クラスに行き、清潔調べの集計を行います。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。

体位測定の平均値

		身長 (cm)	体重 (kg)
男子	1年	117.0	21.4
	2年	122.5	23.8
	3年	130.7	28.5
	4年	134.9	31.1
	5年	140.3	34.8
	6年	146.3	39.9
女子	1年	116.3	21.2
	2年	123.8	24.2
	3年	128.5	28.5
	4年	136.4	32.1
	5年	141.8	34.5
	6年	149.5	42.0

「体位測定・視力・聴力検査結果」「歯科健康診断結果」のお知らせと受診のお勧めを配付します。

視力低下や聴力異常の疑い、むし歯などがあつた場合は、早めに受診しましょう。

身長と体重のバランスはどうでしたか。

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ょう。

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、健康診断の結果を日々

の生活に活かしましょう。



あつ暑さに体を慣らそう(暑熱順化)



動くと汗ばむ日が増えてきました。運動会の練習も始まりますので、今のうちに熱中症になりにくい体をつくりましょう。

体は熱がたまりすぎないように、汗をかくことで熱を体の外に出しています。

熱中症になりにくい状態になるポイントは、適切に汗をかく力をつけることです。

汗をかく力をつけるには・・・

- ・シャワーだけでなく湯船につかる。
- ・汗をかくくらいの運動をする。



体温を調節する力をつけ、熱中症になりにくい状態になるには、2週間程度かかると言われています。その日の調子や環境に合わせて、無理なく体を暑さに慣れさせていきましょう。