

# 5月 ほけんだより

鹿野学園  
鹿島小学校  
保健室  
R8.5.1

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
尿検査	7日(木) 9:00まで	全学年	• 当日忘れた場合は8日も回収します。
内科検診	13日(水) 9:00~	1年・4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(木) 13:00~	3年・5年	
	20日(水) 9:00~	6年	
	27日(水) 9:00~	2年	
尿二次検査	28日(木) 9:00~	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29日も回収します。

## 体位測定(はしか)の平均値



		身長 (cm)	体重 (kg)
男子	1年	117.8	22.2
	2年	123.0	24.3
	3年	127.8	27.0
	4年	136.3	31.6
	5年	140.3	35.3
	6年	146.3	38.7
女子	1年	116.3	21.1
	2年	122.4	24.2
	3年	129.5	27.4
	4年	135.3	32.6
	5年	142.9	37.0
	6年	148.2	39.2

## 麻疹(はしか)に注意

国内で麻疹が発生していて前年同期の3.8倍になっています。麻疹は、発熱やかぜ症状が2~4日続いた後、39度以上の高熱とともに全身に発疹が出現し、脳炎や肺炎など重症化することもあります。感染力が強く、空気感染もします。予防にはワクチン接種が最も有効で、一般的な感染症予防(換気、手洗い、マスク着用等)も効果があります。

ゴールデンウィークなど、他の地域に行く機会が増える時期なので気をつけましょう。



## 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、今のうちから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。

- 外で少し汗が出るくらいの運動をする。
- 家でストレッチなどの運動をする。
- シャワーだけでなく湯船にゆっくりつかる。



## ~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20日(水)  
清潔調べ 5月21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。