



# 保健だより 5月号

山田小学校  
令和4年5月



しんがつき はじ はや げつ す 「ごかつびょう」  
新学期が始まって早くも1か月が過ぎました。『五月病』と  
ことば しき すこ つか で  
という言葉があるように、この時期は少し疲れが出るところです。  
すいみん しょくじ うんどう せいかつ りすむ とのの びょうき  
睡眠や食事、運動など生活のリズムを整えて、病気やけが  
をしなないように気をつけましょう。



## 5月の予定

けんこうしんだん つづ  
まだまだ健康診断が続きます！！

### ないかけんしん 内科検診

10日(火) 6年  
さざんか  
13日(金) 5年  
17日(火) 4年  
20日(金) 3年

### からだに異常がないかを調べます

- たいいく ふくそう おこな  
体育の服装で行います。
- だんじょべつ ほんごうじゅん おこな  
男女別の番号順で行います。
- けんしんちゅう しず ま ちい ちい おと  
検診中は静かに待ちましょう！(小さな小さな音をきいています)

### にょうけんさ 尿検査

10日(火) 全学年  
24日(火) 対象者

### じんぞう びょうき 腎臓の働きや、病気がないかを調べます。

- あさお ばんはし  
朝起きて、1番初めのおしっこをとります。
- にょう と かた ていしゆつ しかた にごうけんさこう  
尿の取り方や、提出の仕方は、「ほけんだより尿検査号」  
でお知らせします。

お知らせの紙を  
もらったう...

いえひと ほうこく  
家の人にきちんと報告しましょう。  
けっか し かなら み  
結果のお知らせを、必ず見せるようにし  
ましょう！！



はや びょういん い けんさ  
早めに病院へ行って、検査。  
ちりょう  
治療を受けましょう！



こま しんばい  
困ったとき、心配なことがあるときには保健室に来てください。

ほけんしつ せいりようひん お こま ひつよう りょう わた えんりよ おし  
保健室には生理用品も置いてあります。困ったときは必要な量を渡しますから遠慮なく教  
えてください。

# 身体測定の結果

4月の山田小の平均値です

|         | 1年    |       | 2年    |       | 3年    |       | 4年    |       | 5年    |       | 6年    |       |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|         | 男子    | 女子    | 男子    | 女子    | 男子    | 女子    | 男子    | 女子    | 男子    | 女子    | 男子    | 女子    |
| 身長 (cm) | 116.7 | 116.0 | 121.8 | 121.2 | 128.5 | 127.3 | 133.6 | 134.0 | 139.4 | 140.4 | 145.9 | 147.6 |
| 体重 (kg) | 21.5  | 20.5  | 24.1  | 23.4  | 27.9  | 26.6  | 31.8  | 31.5  | 35.2  | 35.6  | 40.2  | 40.1  |

測定後に、個人の記録を配付しました。身長や体重は、一人一人、伸びる時期やどれくらい成長するかが違います。内科健診では、学校医さんに、成長曲線と一緒に、今までの経過や、体全体の様子をみていただきます。その結果、受診をお勧めする場合は、お知らせを出します。

人は、眠っている間に、深い眠りと、浅い眠りを繰り返します。深い眠りの時、特に最初の深い眠りの時に、たくさん成長します。

「寝る子は育つ」と言われているように、早寝、早起きをし、朝日を浴びて1日の活動を始める生活リズムこそが、のびのびと成長するために大切です。

生活リズムを整えるには、早寝ではなく、早起きから始める方がやりやすいです。



## はなかち・はなかみを持っていますか？

手を洗っている人や、保健室に来た人に「はなかち持っている？」と聞くと、「持っていない」「教室に置いてきた」と答える人がいます。

はなかちは、手を洗ったときはもちろん、汗をふくとき、けがの手当てをするときに必要です。はなかみは、はなみずが出たときや、はなちがでたときに必要です。

清潔なはなかち・はなかみを、毎日身に付けるようにしましょう。また、汗ばむ時期は、ハンカチとは別に、汗ふき用のタオルを用意すると、清潔で、気持ちよく使えます。



## 保護者のみなさまへ

### 健康診断の結果について

学校では病気や異常の疑いのある人に受診のおすすめを出しています。病院では『心配なし』と診断されることもあります。視力の低下など、「毎年のことだから…」「わかっているから…」とそのままにするのではなく、定期受診の目安としてもらえればと思います。

また、健康診断で分かるのは、受けたその日の状態です。健康状態は日々変化します。ご家庭でも毎日の健康観察と健康管理をよろしくお願ひします。

