



保健だより 5月



しんがつき はじ はや げつ す
 新学期が始まって早くも1か月が過ぎました。
 ごがつびょう ことば じき すこ つか
 『五月病』という言葉があるように、この時期は少し疲れ
 で すいみん しょくじ うんどう せいかつ
 が出るころです。睡眠や食事、運動など生活のリズムを
 ととの びょうき き
 整えて、病気やけがをし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
 まだまだ健康診断がつづきます！！

<p>ないかけんしん 内科検診</p> <p>11日(火) 6年 14日(金) 4年 18日(火) 3年 21日(金) 2年 25日(火) 1年</p>	<p>からだに異常がないかを調べます</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 ばんごうじゆん おこな 男女別の番号順で行います。 ○ けんしんちゆう しず ま 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)
<p>にょうけんさ 尿検査</p> <p>11日(火) 全学年 25日(火) 対象者</p>	<p>じんぞうの働きや、びょうきが 腎臓の働きや、病気がないかを調べます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ あさお ばんはじ 朝起きて、1番初めのおしっこをとります。



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
 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)	116.2	115.4	122.7	121.2	128.9	128.3	133.9	133.3	138.7	141.0	145.8	148.2
体重 (kg)	21.3	20.8	24.2	23.4	28.7	27.8	30.7	30.8	34.8	34.8	38.6	40.6

上の表をみてください。これは、身体測定の名学年ごとの平均値です。自分のからだともみんなのからだの大きさを比べてみてください。身長や体重は、一人一人、伸びる時期やどのくらい成長するかが違います。

また、生活のリズムによっても変わってきます。人は、眠っている間にたくさん成長します。夜10時から夜中2時ごろの間に深い眠りにについていることが、のびのびと成長するために大切です。「寝る子は育つ」というように、早ね早おきを心がけて、元気いっぱいなからだをつくりましょう！！



はんかち・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「はんかち持ってる？」と聞くと、「持ってない」「教室に置いてきた」と答える人が多くいます。

はんかちは、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、必ず必要です。はなかみは、はなみずが出たときや、はなぢがでたときに必要です。

これから、清潔なはんかち・はなかみを、身に付けるようにしましょう！



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いします。

