

ほけんだより



坂田小学校*保健室
令和5年5月1日



新年度がスタートして、およそ1か月が経ちました。新しい学年には慣れましたか？初めてのことがたくさんある4月に頑張ったり、緊張したりした分、5月は心やからだに疲れが出やすいです。「困ったな」「元気がでないな」と感じる人は、おうちの人や先生にお話したり、日記を書いたりして、モヤモヤを吐き出してみましょ。お散歩して太陽の光をあびる、睡眠をたっぷりとり、好きな遊びで楽しむ、美味しいものを食べる…など、自分に合ったリラックス方法を試してみるのも良いですね。

4月の身体測定の結果 (平均)



	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	114.5	115.0	19.7	22.1
2年	124.4	120.7	25.4	22.6
3年	127.4	128.9	28.5	25.7
4年	132.7	134.2	29.1	29.2
5年	138.0	142.0	32.3	35.7
6年	150.0	151.6	41.9	45.0

4月に行った身体測定の学年男女別の平均です。これからの1年間、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事、適度な運動を心がけ、バランス良く成長できると良いですね。成長の程度やスピードは一人一人違います。どれが良いということはありません。「みんなちがって、みんないい」ということを忘れなでくださいね◎



5月の健康診断日程

内科検診	5/10 (水)	1~6年
心電図検査	5/12 (金)	1、4年
耳鼻・眼科検診	5/16 (火)	1年
尿検査 (2次)	5/18 (木)	対象者

健康診断の結果をお渡ししています！

健康診断が始まりました。検診や検査の結果、医療機関の受診をおすすめする児童にお知らせを渡しています。(ただし、歯科検診、色覚検査の結果は、治療の必要の有無にかかわらず、全員に渡します。) 受診の結果を、学校生活でも指導の資料とさせていただきますので、受診されましたらお知らせについております報告書をご提出ください。よろしくお願いいたします。

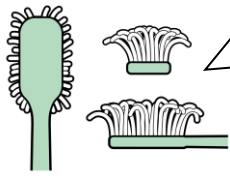
なお、学校で医療機関の受診をすすめた場合でも、受診して「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解いただけますと幸いです。



身のまわりをきれいにしよう



こんな生活をしている子はいないかな…?



毛先の広がった歯ブラシを
使っている！
歯ブラシの交換時期の目安は、
1ヶ月です。



手を洗った後、服で手を
ふいている！
きれいに手を洗っても、また
よごれがついてしまいます。

今年度も毎週木曜日に清潔検査を行います。ハンカチ・ティッシュ・つめをチェックします。
木曜日のお昼の放送で、クラスごとの清潔検査の結果を発表します。また、学期ごとに、全ての検査
が「○」の児童を発表し、「せいけつで賞」をおくります。1年間全ての検査が「○」の児童には、「せ
いけつ大賞」もおくります。
一人でも多くの人に、「せいけつで賞」「せいけつ大賞」をおくれることを楽しみにしています！



はる 春の校外学習に向けて



5月25日(木)は、待ちに待った春の校外学習ですね。乗り物酔い対策や感染症対策、熱中症対策をしっかりと行い、安全に気を付けて、思い出に残る春の校外学習になると良いですね！

バスに乗る前

- 前日は、早めに布団に入ってたくさん寝る。
- 朝ごはんをしっかり食べてくる。
※食べ過ぎは注意！腹8分目を目安に。
- ゆったりとした服を着る。
- 酔い止めの薬を飲んでおく。



の 乗り物酔いを 防ぐために…

バスに乗っているとき

- 遠くの景色をながめる。
- 文字を読まない。
- ゆっくり深呼吸して、リラックスする。
- 「乗り物酔いしない！」と言い聞かせる。
- ★乗り物酔いをしたらすぐに先生に伝えよう！

色覚検査について

生まれつき、色を区別するのが苦手な人がいます。このような人は、男性の20人に1人、女性の500人に1人の割合でみられるとも言われています。また、自分がそうであることを知らない人もいます。これまでに検査を実施されていない子で、今年度検査を希望される子は、5月12日(金)までに連絡帳にその旨を記入し、担任へお申し出ください。希望者には、6月14日(水)から16日(金)の間に、保健室で検査をし、後日結果をお知らせします。

※4年生には色覚検査について別途お知らせいたしますので、そちらの申し込み用紙を提出してください。

