

ほけんだよ!

5月

ほそやしょうがっこう ほけんしつ
細谷小学校 保健室

しんがつき 新学期がスタートして1か月が過ぎました。あたらしい
がくねん 学年になれてきた一方、からだや心の疲れが出てく
る人もいられるかもしれません。そんな時には無理をせ
ずきゅうけい 休憩し、たのしみを見つけて過ごしてみましょう。ま
た、にっちゅう 日中はあせをかくくらいあつくなる日もできます。ハ
ンカチやあせふきタオルをわすれずもって来るようにしましょう。

もくひょう
5月のほけん目標

じぶん
自分のからだを知ろう



Good Morning



あさ 朝ごはんを食べよう!



●朝ごはんのはたらき

・からだを
あたためる



・脳のエネルギー
になる



・胃腸をしげきして、
排便しやすくする



●朝ごはんを食べるとき

・ゆっくり食べられるように
はや早おきしよう



・よくかんで食べよう



・ごはん・食パンに
もう1~2品たてみよう



朝のトイレタイム のススメ



あさ 朝ごはんの後は
出やすいので
便意がなくても
トイレに行く
習慣をつけよう!

お知らせをもらったら
早めにお医者さんへ

けんこうしんだん 健康診断の結果を
わた お渡ししています



4月☆身体計測の結果から

身体計測結果の平均です。成長には個人差がありますから、平均は目安です。健康票で結果が届きましたら、バランスと成長の様子を確認してください。

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	116.2	115.1	20.8	20.3
2年	121.4	121.4	23.8	23.9
3年	127.5	127.0	27.4	27.4
4年	133.8	132.7	31.6	30.5
5年	138.5	142.6	33.5	35.1
6年	144.3	149.5	38.6	43.4



5月の健康診断予定

	月	日	曜日	検査項目	対象学年	準備等
学校医 検診	5	12	水	内科検診	1・2・3年	前日はお風呂に入り、清潔な下着を身に着けましょう。半袖の体操着を準備してください。
	5	19	水		4・5・6年	
	5	13	木	歯科検診	1・2・3年	歯みがきをていねいにしてきます。歯医者さんに行く必要があった場合は、早めに行きましょう。
その他 の検診	5	10	月	尿検査一次	全学年	尿の採り方は、一緒に配付したお知らせの注意事項を守って検尿してください。忘れずに持ってきます。
	5	18	火	心臓検診一次	1・4年	半袖の体操着を準備してください。

爪 伸びすぎていませんか？

みなさんの指の爪、伸びすぎていませんか？

- 爪には
- ・指先に力を入れるときに支える
 - ・指先を守る



など大切な役割があります。しかし伸びすぎた爪は、指先を保護するどころか、運動や作業をするときのじゃまになり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけてしまいます。



手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいがちょうどいい長さです。今のみなさんの爪の長さはどうですか？チェックしてみてくださいね。