



宇都宮市立今泉小学校
令和6年度 第2号
うちひと いっしょよ
お家の人と一緒に読みましょう

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
5月 からだや身の回りをきれいにしよう



5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動するととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動するときはこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

健康診断 まだまだ続きます

5月13日 (月)	尿検査 (1次)	全学年
5月16日 (木)	眼科検診	全学年
5月17日 (金)	内科検診	1・4年
5月21日 (火)	内科検診	いずみ・3・6年
5月24日 (金)	歯科検診	1・2年生
5月27日 (月)	尿検査 (1次末)	1次検査未提出者



健康票と耳鼻科検診、聴力検査の結果を配付します。



健康票は、3か所に押印をして返却をお願いします。
視力検査の結果については医療機関への受診が必要な児童には、眼科検診の結果と一緒にお知らせを配付します。

また耳鼻科検診、聴力検査の結果については、医療機関への受診が必要な児童のみにお知らせしていますので、よろしくお願いします。

お知らせを受け取りましたら早めに医療機関へ受診していただくよう、よろしくお願いします。

なお、学校の健康診断はあくまでもスクリーニング（異常の疑いがあるものを選び出す）です。医療機関の検査とは違い、短時間で多くの検査をするため結果に多少の誤差が生じることもありますので、ご了承ください。



身体計測の結果

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		学校平均	全国平均	学校平均	全国平均
男子	1年	◎117.9	117.0	21.6	21.8
	2年	◎123.2	122.9	24.0	24.6
	3年	◎130.0	128.5	◎28.3	28.0
	4年	◎135.5	133.9	◎31.7	31.5
	5年	139.7	139.7	33.7	35.7
	6年	◎147.6	146.1	39.4	40.0
女子	1年	115.1	116.0	20.8	21.3
	2年	122.0	122.0	23.0	24.8
	3年	◎129.2	128.1	◎27.1	26.9
	4年	◎135.1	134.5	30.3	30.4
	5年	141.1	141.4	◎34.3	34.0
	6年	147.1	147.9	37.2	39.4

先月行われた身長・体重測定の結果です。個人の結果につきましては「健康票」を通してお知らせいたします。

成長はひとりひとり違います。自分の成長に興味・関心をもってください。

※全国平均よりも上回っている値には◎がついています



背が伸びるのはどうして？

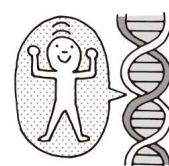
身長が伸びるには、まず骨が伸びて、あとから筋肉などもそれに合わせて成長します。骨が成長できるのは「骨端線」がある子どもの骨の間だけ。骨端線がなくなり大人の骨になると、身長の伸びは止まります。

小学校で成長期が来る人もいれば、中学校に入ってからぐんと背が伸びる人もいます。どのように成長するかは、体の設計図が書き



込まれた「遺伝子」にプログラムされていると言います。生まれる前、お母さんのおなかの中にいる頃から持ってい

るものです。このプログラムに不具合があると、成長が早すぎたり遅すぎたりして、本来の予定通りに成長しないことがあります。気になるところがある人は保健室まで相談に来てください。



熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。