



ほけんだより 5月

No.2
令和5年5月1日
宇都宮市立海道小学校
保健室

《保護者のみなさまへ》 お子さんと一緒にお読みください。

新学期が始まって1か月が過ぎました。5月は”5月病“という言葉もあるように、忙しさや緊張から体も心も疲れがはじまる時期です。朝の健康チェックを引き続き行い、体も心も元気に過ごせるように心がけましょう！

身体計測の結果

実施日：4月11日～14日

※全国平均はR3年度学校保健統計調査より		身長(cm)		体重(kg)	
		海道小平均	全国平均	海道小平均	全国平均
1年生	男子	116.3	116.7	21.4	21.7
	女子	114.0	115.8	20.7	21.2
2年生	男子	123.2	122.6	25.0	24.5
	女子	120.3	121.8	22.5	23.9
3年生	男子	128.9	128.3	30.6	27.7
	女子	127.9	127.6	26.5	27.0
4年生	男子	134.7	133.8	33.2	31.3
	女子	133.4	134.1	30.7	30.6
5年生	男子	137.6	139.3	33.5	35.1
	女子	145.0	140.9	37.3	35.0
6年生	男子	142.3	145.9	38.4	39.6
	女子	147.7	147.3	38.8	39.8

【5月の保健行事】

検診名	尿検査 	歯科検診 	耳鼻科検診 	眼科検診
日にち	5月16日(火)	5月17日(水)	5月23日(火)	5月24日(水)
対象	全児童	全児童	全児童	全児童
備考	忘れずに提出してください。再提出日は、 <u>5月30日(火)</u> です。	4月26日(水)から変更になりました。	耳垢栓塞が増えていきます。前もって耳の掃除をしておきましょう。	1年生のみ斜視の検査をします。



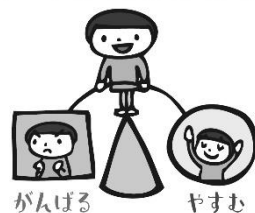
心と体が疲れていませんか？

4月から新しい学年がスタートし、新しい環境、新しい出会い、そしてたくさんの行事と、「あっという間に1か月がすぎてしまった。」という人は多いかもしれません。疲れを感じたら、無理をせずにしっかり休み、リフレッシュしてからまたがんばりましょう！！

【あてはまるものに☑️してみましょう。】

- | | |
|--|---|
| ☐ 食欲がない。 | ☐ 最近よく「ぼーっ」としてしまふ。 |
| ☐ なかなか眠れない。 | ☐ やる気がでない。 |
| ☐ イライラしてしまうことが多い。 | ☐ 最近よくお腹や頭が痛くなる。 |

バランスをとって

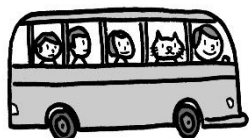


【☑️の数はいくつだったかな??】

- 0... 心も体も元気いっぱい!! この調子でがんばろう!!
- 1~3... 少し疲れているかも。たまには好きなことを思いっきりやろう!!
- 4~6... 疲れがたまっていますか? 心や体を休めることはとても大切なことです。おうちの人や先生にも話してみよう!!



乗り物酔いを予防するポイント!



乗る前にできること

◇しっかり睡眠をとる

睡眠不足だと頭が痛くなったり、ぼーっしたりして、気分が悪くなりやすいです。

◇飲み慣れた酔い止めを飲む

どのタイミングで飲むか、改めて家の人と確認しましょう。



◇食事は出発の1時間前までに!

空腹や食べすぎは禁物!

普段通りの朝食を食べましょう。



◇ゆったりした服を着る

からだも気持ちもリラックスできるようにしましょう。

乗っている間にできること

- ◆乗り物の進む方向を見る
- ◆遠くの景色を見て、気をまぎらわす
- ◆「酔わない!」の気持ちを大切に



きもちもだいじ

よわない
よわない



ストップ! のりものよい

☆乗り物酔いにかぎらず、具合が悪いときは、がまんをせずに近くの友達や先生に伝えましょう。
具合が悪い人への心づかいを忘れずに過ごしましょう。