



No.2  
 令和4年5月2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出始める時期です。朝の健康チェックを引き続き行い、心も身体も元気に過ごせるように心がけましょう！

♪♪♪♪ **身体測定の結果** ♪♪♪♪

実施日：4月11日～14日

※全国平均はR2年度学校保健統計調査より		身長		体重	
		海道小平均	全国平均	海道小平均	全国平均
1年生	男子	117.4cm	117.5cm	22.2kg	22.0kg
	女子	114.3cm	116.7cm	19.8kg	21.5kg
2年生	男子	122.7cm	123.5cm	26.4kg	24.9kg
	女子	122.1cm	122.6cm	24.2kg	24.3kg
3年生	男子	128.5cm	129.1cm	28.9kg	28.4kg
	女子	126.4cm	128.5cm	27.2kg	27.4kg
4年生	男子	132.5cm	134.5cm	29.9kg	32.0kg
	女子	138.2cm	134.8cm	32.7kg	31.1kg
5年生	男子	136.0cm	140.1cm	33.7kg	35.9kg
	女子	141.5cm	141.5cm	33.5kg	35.4kg
6年生	男子	145.7cm	146.6cm	40.2kg	40.4kg
	女子	149.6cm	148.0cm	43.8kg	40.3kg

【5月の保健行事】

検診名	尿検査 	歯科検診 	耳鼻科検診 
日にち	5月17日(火)	5月18日(水)	5月24日(火)
対象	ぜんじどう 全児童	ぜんじどう 全児童	ぜんじどう 全児童
備考	わすれずに <sup>ていしゅつ</sup> 提出してください。 さいていしゅつひ 再提出日は、 <b>5月27日(金)</b> です。	しかえいせいし 歯科衛生士さんにブラッシング しどう 指導をしてもらいます。	じこうせんそく 耳垢栓塞が増えています。 まえもって <sup>みみ</sup> 耳の掃除を <sup>そうじ</sup> しておきましょう。



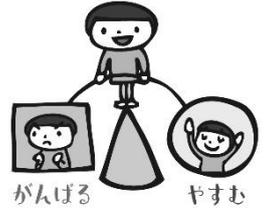
# 心と体が疲れていませんか??

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☑️してきましょう。】

- 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

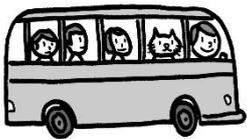


## 【☑️の数はいくつだったかな??】

- 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!!



## の 乗 り 物 酔 い を 予 防 す る ポ イ ン ト !



### の ま え 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。

### の あ い だ 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。