



No.2  
H30.5.1

《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。また、市内ではインフルエンザが発生している地域もありますので、体調を壊さないように気を付けてください。

♪♪♪♪ 身体測定の結果 ♪♪♪♪

実施日：4月11日～16日

※ 全国平均はH28年度		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	113.3cm	116.5cm	20.4kg	21.4kg
	女子	116.0cm	115.6cm	20.6kg	20.9kg
2年生	男子	122.0cm	122.5cm	24.9kg	24.0kg
	女子	123.6cm	121.5cm	25.3kg	23.5kg
3年生	男子	127.1cm	128.1cm	25.9kg	27.2kg
	女子	121.8cm	127.2cm	23.3kg	26.4kg
4年生	男子	132.1cm	133.6cm	29.2kg	30.5kg
	女子	135.5cm	133.4cm	31.9kg	29.8kg
5年生	男子	139.5cm	138.8cm	35.1kg	34.0kg
	女子	137.3cm	140.2cm	33.5kg	34.0kg
6年生	男子	143.3cm	145.2cm	38.1kg	38.4kg
	女子	146.7cm	146.8cm	39.6kg	39.0kg



【5月の検診予定】

検診名	眼科検診	内科検診	歯科検診	心臓検診	尿検査
日にち	5月2日(水)	5月17日(木)	5月30日(水)	5月31日(木)	5月15日(火)
対象	全児童	全児童	全児童	1・4年生	全児童
備考	1年生のみ斜視の検査を行います。	運動器検診も行います。	朝の歯みがきを忘れずにしましょう。	1・4年生は心臓病調査票の記入をしていただきます。	再提出日は5月29日(火)です。

4コマまんが

心と体が疲れていませんか??

新しい環境、新しい出会い、そしてたくさんの行事…。次々と続くできごとをこなしているうちに、「あっという間に1か月が過ぎてしまった。」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☑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。

【0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… 疲れていますね。しっかり休むことが必要です。おうちの人や先生にも話してみよう!!



乗り物酔い対策について



5月~6月は修学旅行や冒険活動教室、遠足などでバスの乗る機会があります。楽しい旅にするためにも、事前の準備をしっかり行いましょう。

- 朝ご飯は食べすぎも食べないのもダメ。いつも通りに食べる!
- 体をしめつける服は着ない!
- 心配な人は酔い止めを飲む!
- 前の日はしっかり寝る。夜ふかしはしない!
- 揺れが少ない座席に座る。真ん中の席の窓側がおすすめ!

