



No.2
令和3年5月7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、心も身体もげんきにす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9日～15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	116.9cm	117.8cm	22.9kg	21.8kg
	女子	115.8cm	116.7cm	21.3kg	21.3kg
2年生	男子	122.7cm	123.5cm	25.0kg	25.2kg
	女子	122.1cm	122.7cm	23.9kg	24.2kg
3年生	男子	127.0cm	128.9cm	26.4kg	28.2kg
	女子	131.1cm	128.2cm	28.0kg	26.7kg
4年生	男子	129.8cm	134.4cm	29.7kg	32.4kg
	女子	133.8cm	133.3cm	28.5kg	30.3kg
5年生	男子	138.1cm	139.9cm	35.5kg	36.8kg
	女子	143.7cm	141.5cm	37.9kg	34.5kg
6年生	男子	146.2cm	147.3cm	36.8kg	40.2kg
	女子	140.7cm	148.3cm	34.2kg	41.5kg

【5月の保健行事】

検診名	耳鼻科検診	眼科検診	内科検診	尿検査	歯科検診
日にち	5月11日(火)	5月12日(水)	5月13日(木)	5月17日(月)	5月26日(水)
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	ぜんじどう 全児童	ぜんじどう 全児童
備考	まえもって ^{みみ} 耳の掃除 ^{そうじ} をしておきましょう。	1年生のみ ^{ねんせい} 斜視 ^{しゃし} の検査 ^{けんさ} をします。	運動器 ^{うんどうき} 検診 ^{けんしん} もおこないます。	忘れずに ^{わす} 提出 ^{ていしゅつ} してください。再提出 ^{さいていしゅつ} 日は、 <u>5月31日(月)</u> です。	歯科衛生士 ^{しかえいせいし} さんにブラッシング ^{しどう} 指導 ^{しどう} をしてもらいます。 ハブラシ ^{わす} 忘れずに！



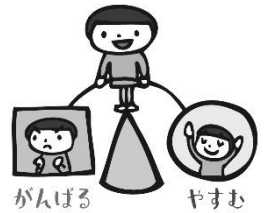
こころ からだ つか 心と体が疲れていませんか??

4月から新しい学年がスタートし、^{あた}新しい環境、^{あた}新しい出会い、そしてたくさんの^{ぎょうじ}行事と、「あっという間に1か^ま月が^{げつ}すぎてしまった。」という人は多い^{ひと}かもしれません。疲れを感じたら、無理^{むり}をせず^{やす}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☑してみよう。】

- | | |
|--|---|
| ☐ ^{しょくよく} 食欲がない。 | ☐ ^{さいきん} 最近よく「ぼーっ」としてしまう。 |
| ☐ ^{ねむ} なかなか眠れない。 | ☐ ^き やる気がでない。 |
| ☐ ^{おほ} イライラしてしまうことが多い。 | ☐ ^{さいきん} 最近よくお ^{なか} 腹や ^{あたま} 頭が ^{いた} 痛くなる。 |

バランスをとって

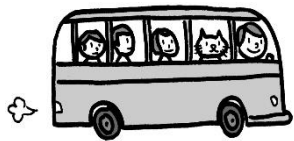


【☑の数はいくつだったかな??】

- 0... ^{こころ}心も^{からだ}体も^{げんき}元気いっぱい!!この^{ちょうし}調子でがんばろう!!
- 1~3... ^{すこ}少し^{つか}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... ^{つか}疲れがたまっていますか? ^{こころ}心や^{からだ}体を^{やす}休めることはとても大切なことです。
おうちの^{ひと}人や^{せんせい}先生にも話^{はな}してみよう!!



の 乗る 酔い を 予防するポイント!



の まえ 乗る前にできること

◇ ^{すいみん}しっかり睡眠をとる

^{すいみん}睡眠不足だと^{あたま}頭が^{いた}痛くなったり、ぼーっとしていたりして、^{きぶん}気分が悪くなりやすいです。

◇ ^の飲み慣れた^な酔い止めを^ど飲む

どの^のタイミングで飲むか、^{あらた}改めて^{いえ}家の人と^{ひと}確認^{かくにん}しましょう。



◇ ^{しょくじ}食事は^{しゅっぱつ}出発の^{じかん}1時間前までに!

^{くうぶく}空腹や^た食べ^{きんもつ}すぎは禁物!
^{ふだん}普段通りの^{あさ}朝食^を食べ^たましょう。



◇ ゆったりした^{ふく}服を^き着る

からだも^{きもち}気持ちもリラックスできるように^をしましょう。

の あいだ 乗っている間にできること

◆ ^の乗り物の^{すす}進む^{ほうこう}方向^を見る

◆ ^{とお}遠くの^{けしき}景色^を見て、^き気をまぎらわす

◆ 「酔わない!」の^{きもち}気持ちを^{たいせつ}大切に



きもちもだいじ

おわらない
おわらない



ストップ! のりものよい

☆ ^の乗り物酔いにかぎらず、^{ぐあい}具合が悪いときは、^わがまんをせず^{ちか}に近くの^{ともだち}友達や^{せんせい}先生に^{つた}伝えましょ
う。^{ぐあい}具合が悪い人への^わ心づかい^をを^す忘れずに^す過ご^すしましょう。