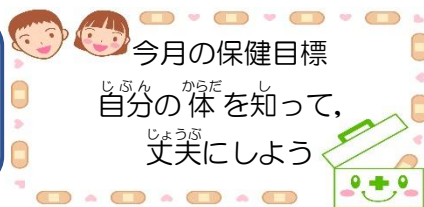


ほけんだより



今月の保健目標

自分の体を知って、
丈夫にしよう

令和5年5月1日
清原東小学校 保健室

新年度がスタートして早や1か月。新しい学年やクラスに慣れてきましたか？新しいお友達と一緒に、学校生活を元気に過ごしましょう。5月は疲れがたまりやすい時期なので、ゆっくり休みながら、健康についてふりかえてみてくださいね。

5月24日には運動会があります。運動会本番に備えて、熱中症対策・体調管理をしっかりしていきましょう。

5月の健康診断予定

検査項目	日	曜日	対象学年	準備等
尿検査	13	金	全員	忘れずに尿を持ってくるください。ビタミンや糖分が多く含まれる飲料を摂取すると、正確に検査できない場合があります。前日の過剰摂取は避けてください。
	29	月	未提出者	

R5 身体計測結果

	男子				女子			
	本校身長 (cm)	県平均 (cm)	本校体重 (kg)	県平均 (kg)	本校身長 (cm)	県平均 (cm)	本校体重 (kg)	県平均 (kg)
1年	116.7	116.7	23.0	21.9	115.3	116.0	21.1	21.3
2年	123.0	122.7	25.2	24.6	122.1	121.8	23.9	24.1
3年	128.4	128.4	27.8	27.9	129.4	127.6	27.2	27.1
4年	134.4	134.0	33.8	31.9	136.5	134.1	33.8	31.1
5年	138.3	139.6	35.9	35.6	140.3	141.0	33.7	35.6
6年	147.8	146.9	44.6	41.0	150.6	147.3	41.1	40.5

県平均：令和3年度栃木県学校保健統計調査より

自分の手、清潔ですか？

保健室来室者に、ハンカチ持ってる？と聞くと、持っていない。と答える人がいます。手の清潔を保つためには、ハンカチは必須です。きれいなハンカチを毎日持ち歩くようにしましょう。

〇〇〇 こんなときには、手を洗いましょう 〇〇〇

外から帰ったとき



食事の前



トイレの後



調理の前



動物にさわった後

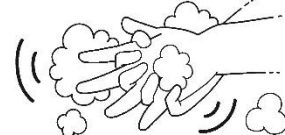


食べ物にさわった前と後



健康な生活は「手洗い」から

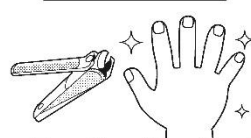
目には見えなくても、私たちの身の回りには、病気のもとになるばい菌がひそんでいます。それらを体の中に入れないためには、しっかりと手を洗うことが大切です。



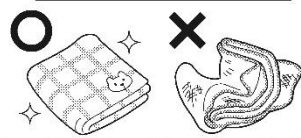
© 少年写真新聞社 2023

手の清潔を保つために

つめを切っておこう



清潔なハンカチを持ち歩こう



© 少年写真新聞社 2023

© 少年写真新聞社 2023