

ほけんだより

令和4年度

5月2日

白沢小 保健室

☆ おうちの人と一緒に読みましょう。

しんがっ き はじ げつ た あたら かんきよう
新学期が始まって一か月が経ちました。新しい環境にはなれましたか？

がんば つか ひと やす ひ やす
頑張りすぎて疲れてしまった人は、お休みの日にゆっくり休んでくださいね。

ぼうけん かつどうきょうしつ えんそく じゅうぶん すいみん きゅうよう
5月は冒険活動教室・遠足があります。十分な睡眠・休養をとり、

き そくただ せいかつ こころ が げん き す
規則正しい生活を心掛け、元気に過ごしましょう。

がつ ほけんもくひよう
5月の保健目標

み
身のまわりを

きれいにしよう。



5月に気をつけたいこと！

あつい？
さむい？

ふく ちよう せつ
服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でじょうずにあつさ・さむさを調節しましょう。



あせをかい
たら、
タオルでふ
こう！

のどがかわいた！
のどがかわいた！

まえ すい ぶん
水分をとろう

じつ 実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとみましょう。



つめてなんのためにあるの？

きよう の き
今日、つめが伸びていたから「切りなさい」って怒られちゃった。どうしてつめなんてあるんだろう？

●もしつめがなかったら？

ゆび さき ほね とお
指先には骨が通っていないので、つめがなかったらふにやふにやでものを摘まむのも一苦労。また、すぐに指先にケガをしてしまいます。



●大事な役割を持つつめですが…

の お
伸びすぎると折れたりはがれたりして痛い思いをします。また、すきまに汚れやバイキンが溜まり病気の原因になることも。

がわ み
てのひら側から見えないくらいの長さを目安に、こまめに切りましょう。



けんこうしんだん けっか しらさわしょうへいきんしんちょう たいじゅう
健康診断結果～白沢小平均身長・体重～



学年	男女	身長	体重
1年	男子	118.9 cm	23.1 kg
	女子	115.9 cm	21.4 kg
2年	男子	122.6 cm	25.0 kg
	女子	121.6 cm	25.2 kg
3年	男子	128.9 cm	29.5 kg
	女子	127.4 cm	28.0 kg
4年	男子	136.8 cm	33.0 kg
	女子	132.4 cm	30.2 kg
5年	男子	138.0 cm	34.8 kg
	女子	142.5 cm	36.1 kg
6年	男子	146.4 cm	39.0 kg
	女子	146.9 cm	40.0 kg



5月11日 尿検査提出日！おしっこをつくる腎臓のお話。

からだの60%は水^{みず}でできています。その水^{みず}はきれいでなくてははいけません。しかし、私^{わたし}たちが生きて
いるとからだのいろんなところから不要物^{ふようぶつ}が出ます。そこで活躍^{かつやく}するのが腎臓^{じんぞう}なのです！

不要物^{ふようぶつ}は水^{みず}とまじり、血液^{けつえき}にのって腎臓^{じんぞう}まで運^{はこ}ばれます。その量^{りょう}はなんと1分間に約1L（学校^{がっこう}で
出る牛乳^{ぎゅうにゅう}5個分^{こぶん}）。腎臓^{じんぞう}は不要物^{ふようぶつ}を取りのぞいたきれいな血液^{けつえき}をもとに戻^{もど}し、不要物^{ふようぶつ}だけをおしっ
ことしてからだの外^{そと}に出します。おしっこの量^{りょう}は1日約1.5L（学校^{がっこう}で出る牛乳^{ぎゅうにゅう}7個分^{こぶん}）です。

そんなおしっこを調べる尿検査^{しらせん}で、いくつかの病気^{びょうき}を見つけることが出来ます。おしっこはきちんと
提出^{ていしゅつ}してくださいね。詳しくは、5月9日^{がつにち}に配付^{はいふ}する「尿検査^{しらせん}について」を見てくださいね。

保護者の方へ



4月～6月に健康診断を実施しておりますが、異常があった場合はすぐに「結果のお
知らせ」を配付しております。6月末にはすべての健康診断結果を記載しております「健
康票」を全員に配付します。「学校でお手紙もらった？」「健康診断どうだった？」とお声
がけしていただき、結果について一緒に話していただけると幸いです。