

ほけんだより



豊郷北小

5月の保健目標 病気の治療をすすんで受けよう ※おうちの人と読みましょう

木々の緑が美しいさわやかな季節になりました。子供たちは新学期が始まって1ヵ月がたち、今まで緊張していた疲れが出る時期です。また今月は運動会もあり、練習等も始まります。生活リズムを整え、しっかり睡眠をとり、体に疲れがたまらないように過ごせるようご配慮ください。今月も健康診断が続きます。御協力をよろしくお願いいたします。

5月の保健行事予定

眼科検診 5月8日(水) 全学年

尿検査(一次) 5月10日(金) 全学年

忘れた場合は5/29に提出してください。翌日提出しても回収はありません。

内科検診 5月9日1・3・5年・17日(木) 2・4・6年

心臓検診 5月21日(火) 1・4年

耳鼻科検診 5月30日(木) 全学年

傷がつきやすいため前日の耳掃除はしないでください。

※学校医の検診を欠席した場合は、校医の病院に行き、検診をしていただきます。

4月の身体計測結果

		身長 (cm)		体重 (kg)				身長 (cm)		体重 (kg)	
		本校平均	全国平均	本校平均	全国平均			本校平均	全国平均	本校平均	全国平均
男子	1年	116.7	116.5	21.1	21.4	女子	1年	113.3	115.5	19.5	20.9
	2年	122.5	122.5	23.9	24.1		2年	119.3	121.6	21.0	23.5
	3年	127.1	128.5	26.3	27.2		3年	126.6	127.1	25.1	26.4
	4年	134.1	133.6	32.5	30.7		4年	131.8	133.3	29.0	30.0
	5年	139.6	139.0	32.3	34.1		5年	142.0	139.4	34.9	34.1
	6年	143.5	144.7	37.7	38.4		6年	149.3	147.4	42.4	39.1

視力検査について

視力は体温や血圧と同じように、時々で変化します。体調や心理、環境などによっても結果が変わります。学校での検査の結果、眼科での精密検査が必要なお子さんには「**眼科検診及び視力検査結果のお知らせ**」をお渡しますので検査をお願いします。

病院での検査の前にゲームや読書などしていると正確な視力が測定できませんので御注意ください。

また、近視や遠視は多くは眼球の長さによるもので、高学年では体の成長に伴い近視が進みやすい傾向にあります。また、視力の発達は8歳ごろまでとされているので、低学年のうちに視力不正を発見し治療する必要があります。

「眼鏡をかけると近視が進む」とよく耳にしますが、それは誤解です。眼科で処方された度の合った眼鏡を装用することは成長期の目にとって非常に重要です。眼鏡を処方されたら、常時装用した方がいいのか、遠くを見る時だけの使用でいいのか、眼科医の指導を受け使用されることをお勧めします。

健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は、早めの受診をお願いします。受診後は、その結果を学校にお知らせください。



運動会における熱中症対策について

御協力をお願いします！

【学校で】

- 水筒を児童の座席に置き、水分の補給を随時行えるようにします。
- 児童係の職員が低学年席にいます。気分が悪くなった児童は、早めに知らせるよう指導します。
- 救護席において体調がさらに悪化しそうな児童は、保健室で対処できるようにします。（授乳用にも保健室を開放します。）
- 環境省ホームページで、随時、熱中症指数を確認します。

【ご家庭で】

- 前日は早く寝て十分睡眠時間を確保し、当日の朝は朝食をしっかりと食べて登校させてください。
- 登校前に健康観察を十分にし、体調が悪い場合は無理をしないようにしてください。
- 水分補給用に水筒を持参させてください。また、昼食時に補充をお願いします。
- 汗拭き用タオルを必ず持たせてください。
- 観覧席の保護者の方も、熱中症に御注意ください。

