

ほけんだより 5月

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

木々の緑が日増しに色濃くなってきました。新学期が始まって1ヵ月がたち、新しい学年の生活にも慣れ少し疲れが見える時期かと思えます。生活リズムを整え、しっかり睡眠をとれるようご配慮ください。また、健康状態に少しでも異常が見られる場合は、登校を控えご家庭での休養をお願いいたします。連休を控え感染症拡大防止のため、一人一人の行動が重要となっています。ご家庭のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

5月の保健行事予定

- 🍏 11日(火) 尿検査(全員) 7日(金)に通知と容器を配付します。
- 🍏 13日(木) 耳鼻科検診(全員) お休みのないようお願いします
- 🍏 19日(水) 眼科検診(全員) お休みのないようお願いします。
- 🍏 27日(木) 尿検査(再) 11日に提出できなかった人はこの日に出してください。

運動会の練習が始まります！

5月29日の運動会に、元気で参加するために気を付けてほしいことです。

☆生活リズムを整えよう☆

◎たっぷり栄養をとろう

特に朝ごはんは午前中頑張るためのエネルギーです。かならず食べて登校しましょう。

◎体を休ませよう

疲れをとるためにも早寝早起き。ぐっすり寝るためにも、寝る直前までのゲームやテレビはやめましょう。

◎トイレに行こう

朝、トイレに行く習慣を付けて、排便のリズムを作りましょう。

☆けがをしないために☆

◎つめの長さに気を付けよう

◎自分に合ったくつをはこう かかとはつぶさずにはきましょう。



水分補給のための水筒を持参できます。詳しくは通知をご覧ください。

健康診断関係

4月の身体計測結果※全国平均はR元年度

	身長		体重			身長		体重		
	校内平均	全国平均	校内平均	全国平均		校内平均	全国平均	校内平均	全国平均	
男子	1年	115.1	116.5	20.2	21.4	1年	114.3	115.6	19.9	20.9
	2年	121.0	122.6	23.2	24.2	2年	120.0	121.4	22.3	23.5
	3年	129.0	128.1	27.7	27.3	3年	125.2	127.3	24.7	26.5
	4年	133.4	133.5	30.4	30.7	4年	131.1	133.4	26.9	30.0
	5年	138.3	139.0	33.3	34.4	5年	140.2	140.2	33.8	34.2
	6年	146.0	145.2	42.9	38.7	6年	145.4	146.6	37.8	39.0

～歯科校医 大森先生から～ 検診をしてくださった歯科校医の先生から

「本校の児童はむし歯もほとんどなく、歯みがきもされており口腔内の状態はとても良い」との言葉を頂きました。ご家庭で、かかりつけの歯科医で定期検診を受けているなどのご協力のおかげと感謝申し上げます。

また、「歯並びやかみ合わせなどが気になる場合は、ぜひかかりつけの歯科医にご相談ください」とのことです。検診では指摘がない場合も、どうぞよろしくをお願いします。

「結果のお知らせ」が届きましたら、早めの治療や受診をお願いします。また、受診後は結果の報告もお願いします。

- ❖視力検査 専門医での検査が必要な場合は、眼科検診後に通知します。
- ❖聴力検査 専門医での検査が必要な場合は、耳鼻科検診後に通知します。
- ❖歯科検診 受診や相談が必要なお子さんに通知します。
- ❖健康票はすべての検査終了後にお渡しします。



スポーツ振興センター掛金について

入学時に全児童が加入しているスポーツ振興センターの年間の共済掛金460円（保護者負担分）は7月の学校集金で引落しをさせていただきます。

健康観察シート

毎月の保健だよりの裏面が記録用紙となっております。休日も検温と体調の記録をお願いいたします。担任と養護教諭が毎日確認しています。

検温は、毎日同じタイミングで計測を行うことが望ましいようです。子供自身が毎日の習慣になるようご協力をお願いいたします。

健康観察シートは、月末に回収し2週間保管後、ご家庭に返却いたします。

