

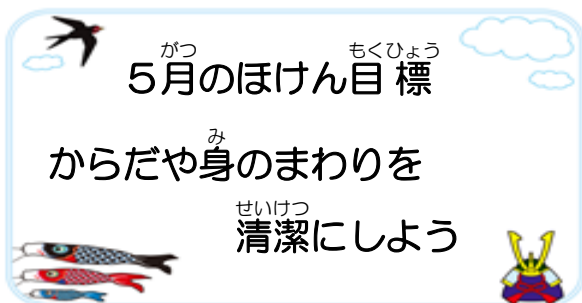
陽光小学校

令和6年度 第2号

ひと いっしょ
おうちの人と一緒に
よ
読みましょう！

5月に入り、すがすがしい季節となりました。連休 中も、夜ふかしせず「早寝早起き朝ごはん」を合言葉に、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

入学・進級してから1か月が経ち、疲れが出やすくなるかもしれません。5月は運動会があります。少しずつ学校のペースにも合わせながら、引き続き栄養と睡眠をしっかりとって体調管理に十分努めましょう。



定期健康診断日程 (5月の予定)

	月	日	曜日	検査項目	対象学年	準備等
学校 医が 行う 検診	5	9	木	耳鼻科検診	全学年	
	5	16	木	歯科検診	全学年	検診当日は、歯をきれいにみがいてきてください。歯科医院を受診する必要があった際には、早めに診ていただき「歯科治療証明書」の提出をお願いします。
その 他の 検診	5	15	水	学校心臓検診	1・4年	調査票の記入をお願いします。当日は、夏用体育着を用意してきてください。
	5	16	木	尿検査一次	全学年	後日配付するお知らせの注意事項を守って検尿するようお願いいたします。忘れずに持ってきましょう。
	5	29	水	色覚検査	4年希望者	後日「学校における色覚検査の希望について」を配付します。

暑さに備えた体づくりをしよう！

「暑熱順化」という言葉を聞いたことはありますか？一言で言うと、体が暑さになれることです。熱中症を予防するためには、気温が高くなり熱中症の危険が高まる前から少しずつ暑さに慣れ、適切に汗をかく力をつけることが大切になります。「暑熱順化」には個人差がありますが、数日～2週間程度かかると言われています。今のうちから暑さに備えた体づくりをはじめましょう。



手軽に汗をかける運動。
水分補給も忘れずに行いましょう。



しっかり湯船につかる。
入る前後にコップ1杯の水を飲むようにしましょう。



エアコンの温度設定は高めにする。
暑さに慣れるようにしよう。

☆水筒、汗ふきタオルの用意をお願いします。

これから運動会の練習も始まります。いつでも水分補給ができるように、水筒の持参をお願いします。また、手をふくハンカチとは別に、汗をふく用のタオルも持たせていただくようにお願いします。



せんげつおこな しょうたいけいそく けっか じん けっか
先月行われた身体計測の結果です。個人の結果につきまして
は、なつやす まえ けんこうしんだんけっか し せいちょう
夏休み前に「健康診断結果のお知らせ」で通知します。成長
はひとりひとり違います。自分の成長に興味・関心をもってくだ
さいね。



《受診後のお知らせについて》

健康診断の結果のお知らせを、歯科検診は全員に、そのほかの検診に関しては医療機関での検査や治療が必要と思われるお子さんに配付しています。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際には早めに受診してください。

また、今後の保健管理のため、受診結果をご報告していただくようお願いします。

なお、学校で行う健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため病院で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。

		身長 (cm)	体重 (kg)
		学校平均	学校平均
男子	1年	118.0	22.1
	2年	121.4	22.9
	3年	128.4	28.6
	4年	134.2	33.1
	5年	140.9	39.4
	6年	143.6	37.6
女子	1年	115.9	20.6
	2年	123.1	24.3
	3年	128.1	27.2
	4年	132.1	28.8
	5年	140.8	35.1
	6年	144.8	38.5



からだ

せいけつ

体をきれいに！清潔チェックをしよう！

がつ ほけんちくひょう
5月の保健目標は、「からだや身のまわりを清潔にしよう」です。からだをきれいにすることは、びょうきのよ
ほうにもつながり、けんこうにすごすためにたいせつになります。自分の生活を振り返りながら、せいけつ
の清潔を保つためにきょうから取り組みましょう。



そと から帰ったときや しょくじ
の前、トイレのあとなどには、
せっけんを使って手を洗えて
いますか？毎日清潔なハンカ
チやティッシュを持ち歩きま
しょう。



あさおきたときや しょく
事のあとの口の中は、
ばい菌や食べかすが
いっぱいです。歯みが
きをするしゅうかんをつ
け、むし歯を予防しま
しょう。



□これから気温が上がり、暑くな
ると、汗をたくさんかきやすくな
ります。汗をしっかり吸収でき
るように下着を身に着けましょ
う。また、まいにち風呂に入って、
あせ よごれを洗い流しましょう。



□爪が伸びていると、自分がけ
がをしてしまうだけでなく、相
手のことをけがさせてしまうこ
ともあります。そのため、定期的
に爪が伸びていないか確認し、
みじかき 短く切るようにしましょう。