

5月のほけんだより



陽光小学校

令和4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、「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、引き続きしっかり栄養と睡眠をとって、体調管理に十分努めましょう。

5月のほけん目標

からだや身のまわりを
清潔にしよう



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	5	12	木	耳鼻科検診	全学年	
医が行う 検診	5	26	木	歯科検診	4・5・6年	検診当日は、歯をきれいにみがいてきてください。歯医者さんに行く必要があった場合は、早めに行きましょう。
その 他の 検診	5	19	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します。忘れずに持ってきましょう。
	5	25	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。

暑さに備えたからだ作りをしよう!

これからだんだんと暑さが厳しくなる日が増えてきます。人は汗をかくことで体温を調整していますが、春先の体は冬に汗をかく機会が少なかったため、うまく汗をかける体になっていません。そこで暑さに順応できず熱中症になってしまうこともあります。そのため、今から少しずつ暑さに慣れ、上手に汗をかけるからだ作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ましょう。

☆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お願いいたします。

身体計測の結果

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、夏休み前に「健康票」を通してお知らせします。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	117.3	21.8
	2年	123.0	25.0
	3年	129.6	30.2
	4年	132.1	29.3
	5年	140.7	37.3
	6年	146.9	44.6
女子	1年	116.8	21.5
	2年	121.7	23.8
	3年	127.5	26.8
	4年	131.3	28.7
	5年	141.0	35.1
	6年	147.7	40.0



うんどうかい お たいちょうかんり 運動会に向けて体調管理をしっかりとしよう



もうすぐ運動会ですね。練習の成果を発揮するためにも、注意してもらいたいことがあります。熱中症や感染症の予防対策をしっかりと行い、安全でよりよい運動会になるようにしましょう。



忘れずに帽子をしっかりとかぶりましょう。



けがを防ぐために準備運動をしっかりと行いましょう。



のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。



けがや体調が悪いときにはすぐに先生に知らせましょう。



汗はそのままにせず、タオルでしっかりとふきとりましょう。



時折つめが長い人を見かけます。つめは短く切っておきましょう。



必ずせっけんをつかってしっかりと手洗い、うがいをしましょう。



暑さや息苦しさをマスクを外すときには、ひもを持ち、ポケットにしまいましょう。