

# \* ほけんだより \* 5月 \*

令和5年5月1日  
志木市立宗岡小学校  
校長 小木曾 久美子  
養護教諭 松本 美菜

新学期が始まって1ヶ月がたちますね。新しいクラスやお友達にはなれてきましたか？  
5月は今までの疲れが出て、体調をくずしたり、けがをしやすくなったりする時期だといわれています。運動会に向けて、心も体も毎日元気よく過ごせるように規則正しい生活をしましょう！



## 教室で困っていることはありませんか？

気になること、保健室でも気軽に相談してね



黒板の文字が小さくて見にくい



チョークの色が見分けにくい



机とイスの高さがあっていない



疲れが抜けない、人間関係で困っている

## 光化学スモッグに気を付けよう



光化学スモッグとは、工場や自動車などから排出される窒素酸化物や揮発性有機化合物に、太陽の紫外線が当たることにより発生します。光化学スモッグが発生すると、目がチカチカする、喉が痛いなどの症状が現れることがあります。光化学スモッグが発生すると、市の防災無線で注意報が出るのでよく聞いて行動しましょう。

光化学スモッグ注意報が出されたら・・・

- ・屋外での激しい運動は避けよう。
- ・目などに刺激を感じたらすぐ屋内に入ろう。
- ・カーテンを閉めよう。
- ・睡眠不足のときや疲れているときはとくに刺激を受けやすいので気を付けよう。



学校では、注意報が出されたら校庭の朝礼台に旗を立てています。黄色の旗は注意報、赤色の旗は警報です。

# 5月以降の健康診断予定

健康診断項目	学年	月/日 (曜日)	目的	注意事項
内科検診	たんぽぽ 1・2年	5/2 (火)	心臓・背骨・胸・皮膚・姿勢・その他の病気や異常の有無を調べます。	体育着を持ってきましょう。前日はきちんと入浴をしておきましょう。
心臓検診	1年生・対象者	5/8 (月)	心疾患の早期発見・治療に繋がります。	体育着を持ってきましょう。
歯科検診	5・6年	5/11 (木)	歯と口の様子を見て、むし歯などがいないか調べます。	朝ご飯のあと、必ず歯をみがいてきましょう。
	3・4年	6/8 (木)		
	たんぽぽ 1・2年	6/15 (木)		
尿検査	前回未提出者	5/18 (木) 5/19 (金)	腎疾患の早期発見・治療に繋がります。	朝起きてすぐの尿を取ってきましょう。
モアレ検診	5年・対象者	7/3 (月)	脊柱の異常の有無を調べます。	体育着を持ってきましょう。
色覚検査	4年・希望者	5/31 (水)	色覚の特性を検査します。	4年生以外でも、検査を希望する場合はお知らせください。

## ★4月の発育測定結果をお知らせします★



	へいきんしんちょう 平均身長(cm)		へいきんたいじゅう 平均体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	115.9	117.4	20.6	22.2
2年	123.4	122.0	25.4	24.3
3年	128.6	128.8	29.2	28.6
4年	135.4	132.2	33.5	28.7
5年	141.2	140.0	36.5	34.7
6年	145.6	148.0	39.5	43.9

成長のタイミングは人それぞれちがいますが、三食しっかり食べること・体を動かすこと・ぐっすり眠ることは、みんなにとって大切です。心も体もたくさん成長できる1学期にしましょうね！

※成長の仕方には個人差がありますので、参考としてご覧ください。

## 保護者の方へ

昨年度に引き続き、毎日の朝夕の健康観察など感染症対策にご理解とご協力をいただきありがとうございます。運動会や健康診断に関して、以下の点をご確認下さい。

- ①運動会練習が本格的に始まります。暑さに負けないようにより一層ご家庭での健康管理に努めていただくようお願い申し上げます。この機会に、足の成長や運動機能をサポートする正しいくつの選び方についても一度ご確認ください。
- ②健康診断で治療が必要な疾患が見つかった際には、随時お知らせいたします。治療勧告書を受け取った場合は、お子さんと一緒にご確認いただき、早めの医療機関受診をお願いいたします。また、お子さんの身体のこと何か心配なこと等がある場合は担任又は養護教諭にいつでもご相談ください。

お子さんの健康の為に、今後ともご理解とご協力をお願いいたします。

### そのくつ、 足に合っていますか？

足に合わないくつをはいていると、足の骨が変形したり、姿勢が悪くなったりして、全身にえいきょうが出ます。

#### 正しいくつの選び方

ひもやテープで調節できる。

つま先に1cmくらいのゆとりがある。

くつ底は、指のところで曲げられる。



かかとがしっかりとおわれている。