

* ほけんだより * 5月 *

令和6年5月9日
志木市立宗岡小学校
保健室

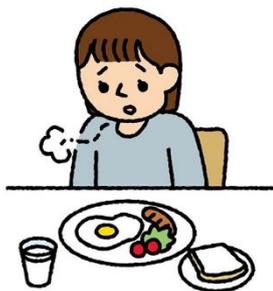
新学期が始まって1ヶ月がたちますね。新しいクラスやお友達にはなれてきましたか？
5月は新年度の環境の変化によるストレスや疲れが出て、体調をくずしたり、気持ちの変化が起きやすい時期だといわれています。心も体も毎日元気よく過ごせるように、「自分がこうすると落ち着く」と思う方法で、リラックスした生活を心がけましょう！



見逃さないで！ ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

🐞❤️ 5月以降の健康診断予定 🦷🎀

健康診断項目	がくねん 学年	つき ひ ようび 月/日 (曜日)	もくてき 目的	ちゅういじこう 注意事項
ないか けんしん 内科検診	たんぽぽ・1・5年	5/9(木)	しんぞう せぼね むね ひぶ しせい た 心臓・背骨・胸・皮膚・姿勢・その他の びょうき いじょう うむ しら 病気や異常の有無を調べます。	たいいくぎ も 体育着を持ってきましょう。
	3・4年	5/14(火)		
	2・6年	5/31(金)		
しか けんしん 歯科検診	1・2年	5/16(木)	は くち ようす み ば 歯と口の様子を見て、むし歯などがな いか調べます。	あさ はん かなら は 朝ご飯のあと、必ず歯をみがいてき ましょう。
	たんぽぽ・3・4年	5/30(木)		
	5・6年	6/6(木)		
にょうじ けんさ 尿2次検査	たいしょうしゃ 対象者および ぜんかいみていしゅつしゃ 前回未提出者	5/17(金) よびび 予備日5/23(木) ※9:00まで	じんしっかん そうき はっけん ちりょう つな 腎疾患の早期発見・治療に繋がります。	あさお にょうと わす も 朝起きてすぐの尿を取り、忘れずにも 持ってきましょう。 ていしゅつ 提出は9:00までです。
しきかくけんさ 色覚検査	ねん きぼうしゃ 4年(希望者のみ)	6/7(金)	いろ み かた とくせい けんさ 色の見え方の特性を検査します。	ねんせいがい けんさ きぼう ば 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。
けんしん モアレ検診	ねん たいしょうしゃ 5年・対象者	6/27(木)	せきちゅう いじょう うむ しら 脊柱の異常の有無を調べます。	たいいくぎ も 体育着を持ってきましょう。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

4月の発育測定結果をお知らせします

	へいきんしんちよう 平均身長(cm)		へいきんたいじゆう 平均体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	115.5	114.6	21.1	20.8
2年	122.5	123.3	23.5	25.3
3年	128.9	127.0	28.3	26.8
4年	133.6	134.7	32.1	31.9
5年	140.7	139.0	37.3	32.3
6年	147.3	146.2	40.4	39.3

成長のしかたは人それぞれちがいますが、

- ① バランスのよい食事を3食しっかり食べること
- ② 体を動かすこと
- ③ 早寝早起きを心がけ、しっかり眠ること

この3つが成長するためには大切です。この3つを心がけて、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。

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。

© 少年写真新聞社 2021

保護者の方へ

運動会や健康診断に関して、以下の点をご確認ください。

- ① 運動会練習が本格的に始まります。暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすいので、より一層の健康管理や朝の健康観察、お子さんに持たせる水分の量など、ご配慮いただくようお願いいたします。また、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では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。
- ③ 色覚検査について、4年生以外で検査を希望される場合は、学校までお知らせください。(4年生は希望調査を全員に配布します。)