

* ほけんだより * 5月 *

令和7年5月9日
志木市立宗岡小学校
校長 堤 孝志
保健室 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？

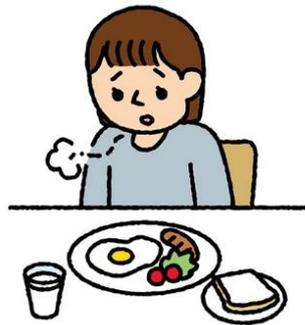
5月は新年度の環境の変化によるストレスや疲れが出て、体調をくずしたり、気持ちの変化が起きたりしやすい時期だといわれています。運動会に向けて心も体も毎日元気よく過ごせるように、早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活をしましょう！



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。不安や悩みがある人はいつでも保健室に相談に来てください。

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
尿検査二次	二次対象者・ 前回未提出者	5/22(木) 5/29(木) ※9:00まで	腎疾患の早期発見・治療に繋がります。	提出は9:00までです。 朝起きてすぐの尿を取りましょう。
耳鼻科検診	全学年	6/3(火)	耳や鼻、のどの様子を見て異常や病気がないかを調べます。	前日に耳の表面を軽くぬぐって きれいにしておきましょう。
内科検診	3・6年・ 前回欠席者	6/5(木)	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。 衝立の中で服をまくり、聴診器で心臓の音を聴いてもらいます。
色覚検査	4年・希望者	5/30(金)	色の見え方を調べます。	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。
モアレ検診	5年・対象者	6/27(金)	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。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

冷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	116.2	115.0	20.7	20.9
2年	121.5	120.0	23.9	23.2
3年	127.9	129.7	27.0	28.9
4年	135.2	133.5	32.8	30.8
5年	139.2	141.8	37.0	37.9
6年	147.0	146.7	42.2	38.0

成長の仕方は人それぞれちがいますが、
 ①バランスのよい食事を1日3回しっかり食べること
 ②外で遊ぶなど、体を動かすこと
 ③早寝早起きで毎日しっかり眠ること
 この3つが、みんなの成長のために大切です。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

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 健康診断について、歯科検診は全員に結果を配布します。その他の検診に関しては、治療が必要なお子さんにのみ手紙を配布しますのでご了承ください。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などで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。)

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。

ただ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。