

* ほけんだより * 5月 *

志木市立宗岡小学校
保健室
令和8年5月1日

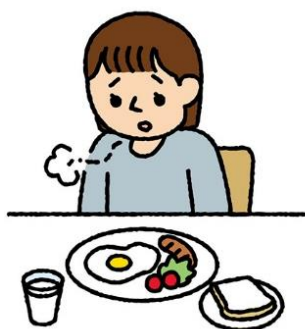
新学期が始まって1ヶ月がたちますね。新しいクラスやお友達にはなれてきましたか？
5月は新年度の環境の変化によるストレスや疲れが出て、体調をくずしたり、気持ちの変化が起きたりしやすい時期だといわれています。運動会に向けて心も体も毎日元気よく過ごせるように、早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活をしましょう！



見逃さないで！ ストレスのサイン



あさお 朝、起きられない



しょくよく 食欲がない



イライラする



やる気がでない

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。困ったときは、先生やおうちの人に相談してくださいね。

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
心臓検診	1年生・対象者	5/7(木)	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。
色覚検査	4年・希望者	5/8(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。
尿検査二次	二次対象者・前回未提出者	5/13(水) 5/20(水) ※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。
歯科検診	たんぼぼ・1・2年	5/28(木)	歯と口の様子を見て、むし歯などがいないか調べます。	朝ごはんのあと、必ず歯をみがいてきましょう。

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☆



	へいきんちよう 平均身長(cm)		へいきたいじゆう 平均体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	115.7	115.7	21.0	20.7
2年	122.7	121.1	23.0	23.0
3年	127.2	126.1	26.7	26.1
4年	133.9	137.1	30.6	33.3
5年	139.5	139.9	35.6	33.9
6年	145.4	147.9	41.4	43.3

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。

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
おおわれている。