

ほけんだより ~5月号~

平成30年5月1日
さいたま市立下落合小学校
保健室

4月から新しい生活環境や人間関係の中で、知らないうちに心とからだに疲れがたまっている児童が保健室にも来室しています。そのような状態になると、5月の連休明けあたりに、やる気が出ない、イライラする、体がだるいといった症状が表れ、実際に朝、頭痛がしたり微熱が出たりします。とくに、周囲に気を使いやすい人になりやすいようです。御家庭でもお子様の心の変化等をみていただきますようお願いいたします。



5月の保健目標

きまりをまもってケガをぼうししよう

下小のきまりにも、校庭の使い方が書いてありますのでクラスで確認しましょう。きまりをまもって、けがの少ない元気な毎日を過ごせるようにしましょう。

こうていのきまり

- ・ゆうぐのまわりでは、おにごっこをしない。
- ・ゆうぐのまわりでは、ボールをつかわない。
- ・かだんのまわりや、ブロックの上、たいいくかんのまわりで、はしらない。
- ・しょうこう口まえでは、あるく。ボールをつかわない。

ろうか・かいだんのきまり

- ・ろうか・かいだんでは、みぎがわをあるく。
- ・ろうか・かいだんでは、ふざけない。
- ・てすいですべらない。

いま、ここではしたら、けがをするかな？

こうどうするまえに、かんがえよう！

ここは、あぶないかな？

* 下小けがが多い場所ベスト3 *

- 1位 校庭(段差のあるところ、遊具のまわり) 2位 教室 3位 廊下

☆下小ではこの時期とてもけがが多くなっています。けがが多い場所以外でも、階段やドアなどでけがをする人もいます。けがをしてしまっはせっかくの楽しい学校生活も元気にすこせなくなってしまう。けがをしないために、周りをよく見て注意しながら過ごしましょう。

あっ、あぶない! 事故やけがに気をつけて!

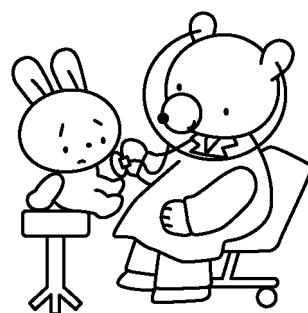


もうすぐ運動会です。けがなく本番を迎えるためにも、まずは自分で自分の体のけが予防ができるよう考えて行動しましょう。

発育測定結果のお知らせ

平均値	身長 cm	体重 kg
1年 男	117.9	22.0
	女	116.0
2年 男		123.0
	女	122.2
3年 男	128.3	27.1
	女	128.7
4年 男	133.1	29.5
	女	133.5
5年 男	141.0	36.2
	女	140.0
6年 男	147.0	38.7
	女	147.1

4月に計測した平均値を載せました。成長には個人差があります。他の人と比べずに、自分の成長をみましょう。



健康診断のお知らせ～保護者の方へ～

今月の健康診断

眼科検診

5月24日(木) 全学年

耳鼻科検診

心電図検査

5月22日(火)1・4年

○5月14日(月)なかよし・1・3・5年

○5月17日(木)2・4・6年

まだまだ続きます。健康診断

4月から始まった健康診断。いくつか終わったものもありますが、引き続き、のこりの検診や検査を行っていきます。この後も、検診・検査の注意事項を守るようにしてください。なお、検診・検査が終わったものから、必要な人には、「結果のお知らせ」を渡しています。お知らせが届きましたら、なるべく早く病院に行くようにしてください。

※プールに入れない場合もあります。

内科検診が終了しました。

「運動器・脊柱側弯症」の間診票の御協力ありがとうございました。校医さんに間診票の結果をお伝えしたところ、保護者の方が気になるようでしたら小児科・整形外科を受診してくださいとのことでした。校医さんの診断により、病院で診てもらった方がよい人には「健康診断結果のお知らせ(内科)」を渡していますので御家庭で御確認ください。