

# ほけんだより ~5月号~

新学期が始まって1か月。新しいクラスにもなれてホッとすることこの時期は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、疲れを感じたら早めに休ませてください。

朝と昼間の気温の差が大きいので、汗をかいたり寒かったりしたときに、脱ぎ着できる服を用意しましょう。



## 運動会ケガなく力をはつきするために



★すいみんを十分にとる



★手足のツメを短く切る



★朝ごはんをしっかり食べる

★準備運動をする



★自分の足に合ったくつをはく



★こまめに水分をとる

## 5月の保健目標

### きまりをまもってケガをよぼうししよう

6日に保健指導がありました。休み時間のすごしかた、校庭での遊びかた、ろうか・階段でのきまり等の指導をしました。

きまりをまもって、ケガの少ない元気な毎日をすごせるようにしましょう。

#### こうていのきまり

- ・ゆうくのまわりでは、おにごっこをしない。
- ・ゆうくのまわりでは、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。
- ・てすりですべらない。

#### いま、ここではしたら、何がするかな？

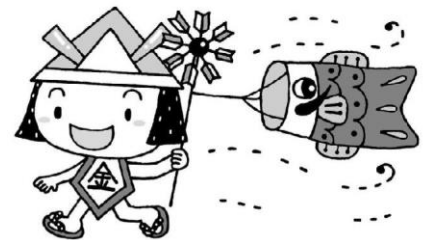
こうどうするまえに、かんがえよう！

ここは、あぶなくないかな？

# 発育測定結果のお知らせ

平均値	身長 cm	体重 kg
1年 男	116.8	21.2
	1年 女	116.5
2年 男		122.2
	2年 女	121.7
3年 男		129.9
	3年 女	127.7
4年 男		134.9
	4年 女	133.9
5年 男		140.3
	5年 女	141.5
6年 男		145.0
	6年 女	146.4

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～

確認・準備をして忘れ物をしないようにしましょう。

## 今月の健康診断

5月19日(火)  
全学年

眼科検診

5月19日(木)  
全学年

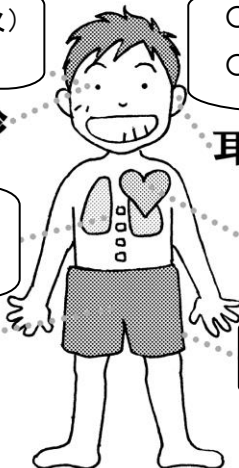
尿検査

○5月12日(木)なかよし・1・3・5年  
○5月24日(火)2・4・6年

耳鼻科検診

心電図検査

5月10日(火)1・4年



まだまだ続くよ！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。お知らせをもらったら、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。

「脊柱側弯症」の問診票の御協力ありがとうございました。校医さんにアンケート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。また、アンケートで受診以外で体の運動器の状態を御家庭で注意してみていただいた方がよい人には、「健康な体作りのための子ども処方箋」を渡していますので御家庭で御確認ください。