

ほけんだより ~5月号~

平成29年5月1日
さいたま市立下落合小学校
保健室

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時期は、今まで緊張していた分の疲れが出やすく、けがをし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みましょう。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。



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

10日の保健指導でも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す。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、かながえよう！

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 (Qちゃん板前、遊具のまわり) 2位 教室 3位 下小山

☆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、階段や廊下、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ごせなくなってしまいます。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。

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



★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



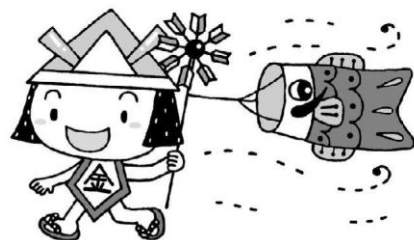
★手足のツメを短く切る

運動会は気温が高くなることも予想されます。水分補給と暑さに負けないように体調管理をしっかりしましょう。

発育測定結果のお知らせ

平均値	身長 cm	体重 kg
1年 男	117.1	21.6
	1年 女	116.8
2年 男		122.5
	2年 女	122.4
3年 男		128.0
	3年 女	127.7
4年 男		135.1
	4年 女	133.3
5年 男		140.5
	5年 女	140.3
6年 男		146.4
	6年 女	148.3

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25日(木) 全学年

耳鼻科検診

○5月18日(木)なかよし・1・3・5年
○5月22日(月)2・4・6年

心電図検査

5月2日(火)1・4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。お知らせが届いたら、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)」を渡していますので御家庭で御確認ください。