

ほけんだより 5月

令和5年5月1日(月)発行

中野第一小学校

校長 戸崎 晃

養護教諭 土田

内田

家庭数配布

新年度が始まって、1か月が経ちました。元気に過ごしている人が多い一方で、新しい環境での心身の疲れから体調を崩すお子様が増えています。睡眠を多めにとったり、体を動かしたり、好きな遊びで楽しんだり、リラックスできる時間を作れると良いですね。いろいろなことを「頑張るとき」と同じように「ひと休みするとき」も大切にしてほしいものです。

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



5月になると日差しが強くなり、暑く感じる日が増えてきます。一日の中でも、登下校時と昼では温度が異なるので、それに合わせて上着をこまめに脱いだり着たりと調節ができると良いと思います。

保健室に来るお子様の訴えで一番多いのは、冷えによる腹痛です。「湯たんぽを貸してください。」と言って来るのですが、薄着で登校しており、羽織るものがないというお子様が少なくありません。

これから梅雨入りの時期も迎えます。梅雨どきもやはり、蒸し暑さと肌寒さが混在します。その日その時の気候、また予報なども参考にしながら衣服を調整する習慣を付け、体調を崩さずに過ごせるように御配慮いただければ幸いです。また、汗をかいたらこまめにふけるように、タオルやハンカチなども持たせていただければ幸いです。



5月病に注意!

最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか? ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で、頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近、お子様の様子がちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試させてみてください。

- ①モヤモヤを吐き出させる(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- ②早寝早起きを心がけさせる(睡眠をたっぷり取ってください。)
- ③朝、近所を散歩するなど、太陽の光を浴びさせる



5月の健康診断の予定

日	曜日	検診・検査	開始時間	対象	備考
1日	月	心電図検査	9時	1年生、他学年対象者	体育着で行います。
9日	火	内科検診	13時	2年生	体育着で行います。
11日	木	耳鼻科検診	8時40分	全学年	耳そうじをお願いします。
12日	金	尿検査1次	9時まで	全学年	
		内科検診	13時	3年生	体育着で行います。
19日	金	尿検査	9時まで	12日未提出者	
23日	火	歯科検診	8時50分	2年生・3年生	歯を磨いてきてください。
25日	木	歯科検診	8時50分	4年生・5年生	歯を磨いてきてください。
26日	金	歯科検診	8時50分	1年生・6年生・ひまわり	歯を磨いてきてください。

※現時点の予定であり、変更することがございます。予め御了承ください。

※健康診断の結果のお知らせは、異常が見られた場合や要精密検査の場合のみ個別でお知らせしております。「〇〇健康診断結果のお知らせ」を受け取りましたら、早めの受診をお願いいたします。耳鼻科・眼科・内科に関しては、水泳指導開始（6月12日（月）予定）前までに受診していただくようお願いいたします。提出がないと、プールに入れない可能性もございます。予め御了承ください。



※健康診断日に欠席した場合、できる限り別日の他学年の健康診断日に受けていただいております。すでに健康診断が終了している検診・検査に関しては各御家庭で学校医へ受診していただいております。その場合、受診のお願いのプリントをお渡ししておりますので、受け取りましたら早めの受診をお願いいたします。（学校医で受診する場合、受診料は無料です。学校医以外の医療機関で受診した場合は、保護者負担となります。）

※すべての健康診断が終了しましたら、お子様の「定期健康診断の記録」をお知らせいたします。配布は7月初旬を予定しております。

※学校生活にて管理が必要な病気をお持ちのお子様に関しては学校管理指導票の提出をお願いしております。書類が必要な方は保健室までお問合せください。

※お子様の体のことや心のことで心配なことがある場合はいつでも保健室まで御相談ください。お子様が元気で楽しく学校生活を送れるよう、一緒に解決策を考えていければと思います。

身体計測を行いました。

下記の表は今年度の本校の男女平均の数値となっております。お子様と一緒に御覧ください。

学年	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	116.4	21.4	115.9	21.4
2年	122.9	24.9	122.5	24.6
3年	128.8	28.1	127.3	27.1
4年	133.0	31.0	134.5	31.1
5年	141.4	37.7	142.7	36.9
6年	146.8	41.1	148.5	40.7