

# ほけんだより 5月

令和6年5月1日(水)発行  
 中野第一小学校  
 校長 三宅 慶進  
 養護教諭

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。

## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒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

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、登下校時と昼と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。その日その時の気温、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月の健康診断の予定

日	曜日	検診・検査	開始時間	対象	備考
2日	木	心電図検査	9時	1年、他学年対象者	体育着で行います。
		内科検診	13時10分	1-1、1-2、4-1、4-2	体育着で行います。
9日	木	内科検診	13時10分	1-3、1-4、4-3、4-4	体育着で行います。
14日	火	尿検査1次	9時まで	全学年	
15日	水	眼科検診	9時	1年、2年、3年	
16日	木	耳鼻科検診	9時	全学年	耳そうじをお願いします。
22日	水	尿検査	9時まで	14日未提出者	
28日	火	歯科検診	8時50分	1年生、2年生	歯をみがいてきてください。
29日	水	眼科検診	9時	4年、5年、6年、ひまわり	
30日	木	歯科検診	8時50分	5年、6年	歯をみがいてきてください。
31日	金	歯科検診	8時50分	3年、4年、ひまわり	歯をみがいてきてください。

※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。

# 健康診断について

- 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あります。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。

## 健康診断の結果から生活をふりかえってみよう



けんこうしんだん  
けっか  
せいかつ

ちょうじかん  
長時間、  
ゲーム機やスマホを  
使っていませんか？



しょうご  
食後に歯みがきは  
していますか？



イヤホンなどで  
長時間、音楽を  
聞いていませんか？



## 身体計測結果

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	117.8	22.4	116.7	21.3
2年	122.1	23.7	121.3	23.7
3年	128.0	27.0	128.3	27.6
4年	134.3	31.4	133.4	30.2
5年	138.3	34.2	141.3	35.0
6年	148.0	42.2	148.7	41.0

