

ほけんだより 5月

R5.5.1 NO.2 新座市立栗原小学校 保健室



さわやかな季節になりました。木々の緑が気持ちいいですね。みなさんが新しい学年になって、早くも一ヶ月が過ぎようとしています。この一ヶ月は、心もからだも緊張していたと思うので、きっと今ごろは疲れが出てきているのではないのでしょうか。

先月は、あたたかい日と肌寒い日が交互に訪れたため、からだの調子を崩したお友達が何人かいました。自分の体調を考えて衣服の調節や一日の過ごし方をもう一度見直してみましょう。

今月の保健行事

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 1日(月) 視力検査 マロン・6年生 | 18日(木) 視力検査 2年 |
| 8日(月) 視力検査 4年生 | 19日(金) 色覚検査 4年希望者と 他学年希望者 |
| 9日(火) 尿検査二次提出日(予備日10日) | 23日(火) 聴力検査 2年 |
| 10日(水) 視力検査 3年 | 26日(金) 聴力検査 マロン・5年 |
| 12日(金) 視力検査 5年 | 29日(月) 聴力検査 3・1年 |
| 15日(月) 心臓検診 1年・該当者 | 31日(水) 歯科健診 全学年 |
| 17日(水) 視力検査 1年 | |

慣れてきたころ 気をつけたいことは

ケガ に注意

学校の面下を走っていませんか?
登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか?

疲れ に注意

ゆっくり眠れていますか?
毎日朝ごはんを食べていますか?

ことば に注意

元気よくあいさつをしていますか?
友だちにきつい言い方をしていませんか?

発育測定の結果

【身長】

| 学年 | 男子 | | 女子 | |
|----|-------|--------------|-------|--------------|
| | 全国の平均 | 本校の平均 | 全国の平均 | 本校の平均 |
| 1 | 116.7 | <u>115.6</u> | 115.8 | 115.9 |
| 2 | 122.6 | 123.7 | 121.8 | 122.5 |
| 3 | 128.3 | <u>128.1</u> | 127.6 | <u>127.5</u> |
| 4 | 133.8 | <u>133.6</u> | 134.1 | <u>133.4</u> |
| 5 | 139.3 | 139.3 | 140.9 | 142.4 |
| 6 | 145.9 | 146.4 | 147.3 | 148.0 |

【体重】

| 学年 | 男子 | | 女子 | |
|----|-------|-------------|-------|-------------|
| | 全国の平均 | 本校の平均 | 全国の平均 | 本校の平均 |
| 1 | 21.7 | <u>21.2</u> | 21.2 | 21.4 |
| 2 | 24.5 | <u>24.4</u> | 23.9 | <u>23.8</u> |
| 3 | 27.7 | <u>26.9</u> | 27.0 | 27.8 |
| 4 | 31.3 | <u>30.9</u> | 30.6 | 30.9 |
| 5 | 35.1 | 36.2 | 35.0 | 35.4 |
| 6 | 39.6 | 41.2 | 39.8 | <u>39.7</u> |

※数値の波線は全国平均を下回っていることを表します。

※全国平均は令和3年度学校保健統計調査より

全国平均と比べると、3・4年生の児童は体格が小さめであることがわかります。また5年生は全国平均を上回りました。お子さまの発育について心配なことがありましたら、養護教諭までご連絡ください。

お知らせ

- 5月31日にプール開きを予定しています。健康診断で専門医に受診、相談の必要がある児童、また健診日に欠席した児童には個別に文書をお渡ししますので、水泳学習前までに**必ず受診**するようお願いいたします。(医療機関からの証明がないと水泳学習に参加できなくなることがあります。) お子さまが、健康で安全に水泳学習に参加できるよう、ご協力お願いいたします。
- 健康診断のあと、再検査や治療などが必要な場合は、治療の勧めをお渡ししています。疾患によっては、時間がたつとともに、より重い病状へ悪化する場合があります。なるべく早めに専門医での受診をお勧めします。なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため病院で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることがあります。その点につきましてはご承知おきください。

その「ちょっとだけ」本当に大丈夫?

もうちょっとだけ...

食 長時間ゴリゴリまで食べて、朝ごはんを食べる量がなくなっていますか? 朝ごはんは1日の元気の源です。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...

ケ ゲームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が身につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...

お やつをだらだら食べていると、むしろ曲になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

あとちょっとだけ...

睡 寝不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。