

# 5月 ほけんだより

鹿島小学校  
保健室  
R6.5.1

風薫る5月、新緑が美しく爽やかな季節になりました。新学期が始まって1か月ですが、新しい環境でがんばってきた緊張がゆるみ、そろそろ疲れが出やすい時期でもあります。体だけでなく、心の健康観察もお願いします。

## 今月の保健行事



項目	日時	学年	注意事項
内科検診	8日(水) 9:00~	1年・2年	<ul style="list-style-type: none"> <li>服装は体操服(半袖・半ズボン)です。</li> <li>前日はお風呂に入って体を清潔にしておきましょう。</li> </ul>
	15日(水) 9:00~	6年	
	16日(木) 13:00~	3年・4年	
	22日(水) 9:00~	5年	
尿検査	9日(木) 9:00まで	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>当日忘れた場合は10日も回収します。</li> </ul>
心電図検査	21日(火) 8:50~	1年	<ul style="list-style-type: none"> <li>事前に問診票の記入があります。</li> </ul>
尿二次検査	30日(木) 9:00~	再検査者 いちじみていしゅうしゃ 一次未提出者	<ul style="list-style-type: none"> <li>当日忘れた場合は31日も回収します。</li> </ul>

## 身体測定の平均値

	身長 (cm)	体重 (kg)	
男子	1年	116.2	20.7
	2年	125.5	25.3
	3年	129.1	27.5
	4年	135.2	31.4
	5年	140.3	36.5
	6年	147.6	41.4
女子	1年	117.3	21.4
	2年	122.7	24.9
	3年	129.9	27.8
	4年	135.4	30.9
	5年	142.9	36.8
	6年	147.4	39.9

定期健康診断(身体測定・視力・聴力)の結果と歯科健康診断結果のお知らせを配付します。

身長と体重のバランスがよく成長できているでしょうか。太りすぎや、やせすぎの場合は食生活や運動を見直してみましょう。視力低下や聴力異常の疑い、むし歯などがあつた場合は、専門医での受診をお勧めします。

また、ゲームをやりすぎているか、姿勢は大丈夫か、歯みがきはできているかなど、普段の生活を振り返ってみるなどして、健康診断の結果を活用して健康にすごしましょう。



## あつ暑さに体を慣らそう



だんだん汗ばむ日が増えてきました。運動会の練習も始まりますので、今のうちに熱中症になりにくい体をつくりましょう。

体は熱がたまりすぎないように、汗をかくことで熱を体の外に出しています。熱中症になりにくい状態になるポイントは、適切に汗をかく力をつけることです。

汗をかく力をつけるには・・・

- ・シャワーだけでなく湯船につかる。
- ・汗をかくくらいの運動をする。

体温を調節する力をつけ、熱中症になりにくい状態になるには、数日~2週間程度かかると言われています。その日の調子や環境に合わせて、無理なく体を暑さに慣れさせていきましょう。



## ~5月のノーゲームデー、清潔調べのお知らせ~

ノーゲームデー 5月15日(水)  
清潔調べ 5月16日(木)



保健委員会の児童が毎月各クラスに行き、清潔調べの集計を行います。小学生で身についた習慣は、生涯の清潔習慣につながりますので、おうちの方からも一声かけていただくようお願いいたします。