

ほけんだより 5月

川口市立本町小学校
保健室
令和5年5月2日

新年度が始まって1か月がたとうとしています。疲れがたまって体調を崩している人はいませんか。長いゴールデンウィークで体も心もリフレッシュできるといいですね。5月も適度に休養をとり、元気に過ごしましょう。

5月の保健行事予定

1	月	視力検査2年
2	火	視力検査4年
8	月	視力検査3年
9	火	視力検査1年
10	水	視力検査5年
11	木	視力検査6年
15	月	尿検査提出日
16	火	内科健診2年
17	水	内科健診3年
22	月	聴力検査1年
23	火	聴力検査2年
24	水	聴力検査3年
25	木	心臓検査1.4年
26	金	尿2次検査
31	水	聴力検査5年

めがねをもっている場合は、検査日に必ず持ってきてください。

5月の保健目標は・・・ 病気を治そう

健康診断で「受診のすすめ」をもらったら、早めに病院に行き、お医者さんにみてもらいましょう。病気によっては、これからの運動会や水泳指導に参加できないこともあります。早く治療することで、勉強や運動に集中できます。

健康診断のすべての結果が載った「健康カード」は、9月の発育測定後に配る予定です。



【保護者の方へ】

- ・4月はインフルエンザや溶連菌感染症、胃腸炎に罹患した児童がいました。感染拡大予防のために、体調不良の際は、受診をしていただきますようにご協力をお願いします。
- ・お子さんの朝の健康観察をお願いします。朝食をよく食べているか、顔色は問題ないか、楽しく学校に通っているかなども観察ポイントです。欠席の連絡は、リーバーでお願いしておりますが、心配なことがある場合や、緊急の場合は、遠慮なくお電話でもご相談ください。
- ・6月に眼科健診(全学年)と耳鼻科健診(3年・抽出)が実施されます。その際に再度、眼科と耳鼻科受診のすすめを渡される児童もおりますので、ご了承ください。

発育測定の結果をお知らせします

身長・体重 男女別平均値

学年		1	2	3	4	5	6
身長 (cm)	男子	117.2	124.3	129.9	134.6	142.3	146.4
	女子	116.3	121.9	128.3	134.8	141.0	146.0
体重 (kg)	男子	21.5	25.0	28.9	30.3	35.6	41.0
	女子	21.3	23.6	27.7	31.6	34.6	39.4



健康カードが返ってきたら、自分の値を前回と比べてみましょう。健康的な生活ができているかを振り返るきっかけにしてください。平均値を参考に、心配なことは相談してください。低身長、肥満などについて、おうちの方からのご相談もお待ちしております。

運動会にむけて、準備はOK!?

前日 当日の朝



*すいみんを十分にとる



*朝ごはんを
しっかり食べる



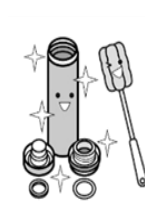
*手足のつめを
切っておく



*汗ふきタオル持ってくる



*すいとうを持ってくる



水筒を使うときの注意点
熱中症予防のためにも、水分をたくさんとってください。また、雑菌が繁殖しやすいので、必ず毎日洗い(ゴムパッキンも外して)、乾かしてから、使うようにしてください。