

# 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<br>(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<br>(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



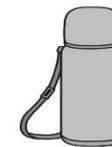
\*朝ごはんを  
しっかり食べる



\*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。