

ほけんだよソ 5月

令和6年5月7日
横浜市立元石川小学校
校長 野間 義晴



すこ 少 しばしば、きおん 気温が あ 上がってきました。そと 外で げんき 元気に あそ 遊ぶと あせ 汗をかき じき 時期 ですが、あさ 朝や ゆうがた 夕方 は まだ さむい 寒い こと も あります。あせ 汗 が ひ 冷えて かぜ を ひいて しまわ ない よう、たいおんちようせつ 体温調節 ・ たいちようかんり 体調管理 を しまし まう。



がつ 4月の身体計測結果 (元石川小の平均)

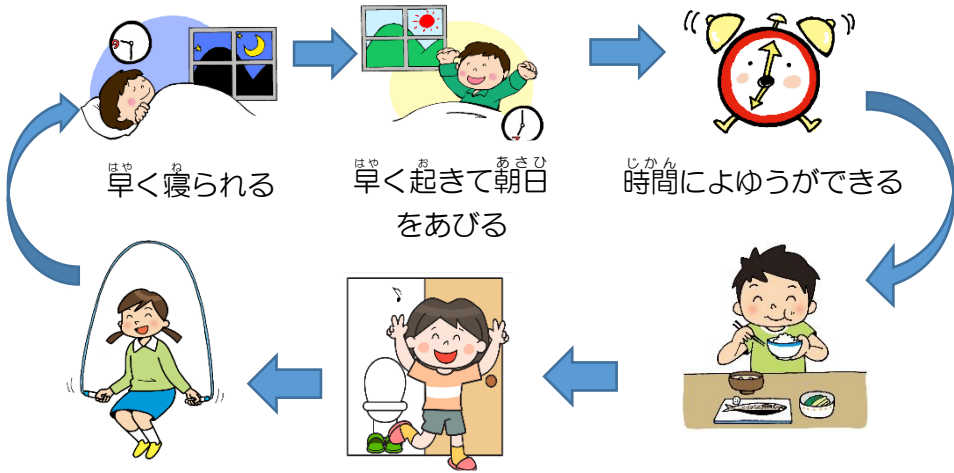


	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	115.9	20.5	115.5	21.0
2年	123.4	24.5	121.8	22.9
3年	128.6	26.9	127.2	25.6
4年	134.3	29.4	135.0	31.2
5年	139.9	34.2	140.2	32.8
6年	147.2	39.3	146.7	37.7

こじんさ 個人差がある ので へいきんち 平均値 と は 離れて いても、しんぱい 心配 は あり ません。じぶん 自分 の ぜんかい 前回の けっか 結果 と くら 比べ、しんちよう 身長 と たいじゅう 体重 が バランス よく せいちょう 成長 している か かくにん 確認 し まし まう。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう

まずは早起きを意識しましょう。規則正しい生活ができるようになり、毎日元気に過ごせます。



あさ 朝ごはんを食べると…
のう めざ 脳が目覚めて、ちから 力がわき、
かくしゅう 学習に しゅうちゅう 集中できたり、
しっかり 体を動かしたり することが できます！

5月の予定

健康診断 まだまだ 続きます

けんしん けんしん
耳鼻科検診：耳・鼻・口に病気がないか調べます



14日(火) 1・4年、他の学年の希望者 ☆前日に、耳そうじをしておきましょう
(児童保健調査票で把握しています)

ないかけんしん
内科検診：心臓や肺の音、皮膚や姿勢を調べます



16日(木) 1・2・5年、4組 23日(木) 3・4・6年

にょうけんさ
尿検査：尿や腎臓が健康かどうか調べます



21日(火) 全学年 ☆20日(月)に容器を配ります
6年生は修学旅行の関係で16日(木)に配ります

しんぞうけんしん
心臓検診：心臓の動きを調べます

22日(水) 1年、昨年度未検査者



がんかけんしん
眼科検診：目の病気がないか調べます

27日(月) 全学年 ☆めがねをかけている人は、めがねをはずします



視力検査、聴力検査が終わり、視力や聴力について受診が必要と思われる児童には「受診のおすすめ」をお渡ししています。なるべく早く受診することをお勧めします。受診後は、受診のおすすめの下部にある、受診報告書を切り取り、担任にご提出ください。



保健室からのお知らせとお願い

○健康診断日に欠席した場合

健康診断の実施日を複数設定している検査(内科、歯科)は、可能な限り別日で受けられるように配慮しますが、やむを得ず健康診断を受けられないことがあります。その場合は、健康手帳に「未検査」と記録します。(健康手帳は7月に返却予定です) 気になる症状がある場合は、かかりつけ医への相談、受診をお勧めします。(受診報告書等のご提出は必要ありません。)

○内科検診の実施方法

検査・診察は、児童の身体が周囲から見えないう、囲いやカーテン等による個別の診察スペースで、養護教諭等の教職員が立ち会って実施します。検査・診察時の服装については、正確な検査・診察に支障のない範囲で、原則、体育着や下着等の着衣により身体を覆い、児童のプライバシーや心情に配慮しながら行いますが、正確な検査・診察を行うため、必要に応じて、体育着・下着等をめくって視触診する場合があります。ご了承ください。

○熱中症予防のために

気温が高くなる日が多くなってきました。熱中症予防のため、着脱しやすい服装で登校させてください。また、脱水症状を防ぐため、なるべく、ご家庭からの水筒持参をお願いします。