

ほけんだより 5月

令和5年5月9日
横浜市立左近山小学校
校長 徳留 勇
養護教諭 石綿由美子

新しい学年やクラスに慣れてきた一方、今まで忙しさや緊張でまぎれていた体と心の疲れが出てくる頃です。意識して生活リズムを整え、体調管理に気をつけてお過ごしください。

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

健康診断の結果から生活をふりかえってみよう



長時間、
ゲーム機やスマホを
使っていませんか？



食後に歯みがきは
していますか？



イヤホンなどで
長時間、音楽を
聞いていませんか？

※検査や検診終了後、病気の疑いのある人には、受診のおすすめでお知らせいたします。
早めに専門医への受診をお願いいたします。

※耳鼻科検診の日程が、校医の都合により5月18日から6月22日に変更になりました。

学校でけがをしたら・・・

＜日本スポーツ振興センターについて＞



学校では、子どもたちが健康で安全な生活を送ることができるよう、十分な注意をしていますが、それでも思わぬけがをすることがあります。このような場合に医療費が給付される共済制度です。給付を受けられるのは、授業中、休み時間、クラブ活動中、登下校中、学校行事などでけがをして病院で受診したときです。手続きは学校でしますので、これらのけがで病院を受診したときは、担任か養護教諭まで連絡をお願いします。

但し、治療費の合計が5,000円に満たないときや保険診療以外で治療を受けたときなどは給付されません。掛金は、保護者負担460円(年額)(市教育委員会負担額475円) 銀行引き落としで徴収いたします。掛金の領収書および加入者証は一括してPTA会長に発行され、各保護者あてには発行されませんのでご了承ください。

じょうぶなからだをつくろう

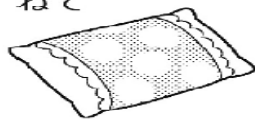
体が成長する今、大切なこと

食事 骨や筋肉をつくるもとになる栄養を、バランスよくとりましょう。

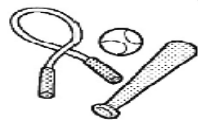


成長をうながす物質である「成長ホルモン」は、ねている間に体の中に出てきます。

すいみん



運動 運動をするとおなかがすき、夜はぐっすりねむれます。また、運動のしげきは、骨の成長をうながします。



熱中症に気をつけて！

- ・ 少しずつこまめに水びんをとる
- ・ うんどうするときはマスクをはずす
- ・ ぼうしをかぶる
- ・ ぐあいのわるいときはやすむ
- ・ すいみん、あさごはんをしっかりとる

4月発育測定の結果～学年男女別平均値～ 市平均令和3年度

<男子>

<女子>

身長 cm

身長 cm

	左近山小	市平均	市平均と比べて
1年	117.8	116.8	1.0
2年	123.6	122.9	0.7
3年	129.2	128.6	0.6
4年	133.1	134.0	-0.9
5年	139.3	139.6	-0.3
6年	146.1	146.0	0.1

	左近山小	市平均	市平均と比べて
1年	116.5	115.9	0.6
2年	122.4	121.8	0.6
3年	126.2	127.8	-1.6
4年	135.3	134.3	1.0
5年	142.1	141.1	1.0
6年	149.6	147.5	2.1

体重 kg

体重 kg

	左近山小	市平均	市平均と比べて
1年	21.6	21.5	0.1
2年	25.5	24.4	1.1
3年	27.5	27.6	-0.1
4年	30.9	31.2	-0.3
5年	36.8	34.9	1.9
6年	40.7	39.3	1.4

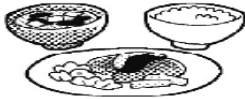
	左近山小	市平均	市平均と比べて
1年	22.0	21.1	0.9
2年	24.9	23.8	1.1
3年	26.0	26.8	-0.8
4年	31.3	30.5	0.8
5年	36.1	34.7	1.4
6年	40.8	39.5	1.3

5月の保健目標

じょうぶなからだをつくろう

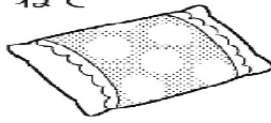
体が成長する今、大切なこと

食事 骨や筋肉をつくるもとになる栄養を、バランスよくとりましょう。

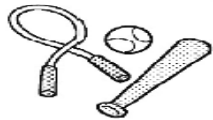


成長をうながす物質である「成長ホルモン」は、ねている間に体の中に出てきます。

すいみん



運動 運動をするとおなかがすき、夜はぐっすりねむれます。また、のしげきは、骨の成長をつながします。



急に暑い日も...

- 熱中症に気をつけて！
- ・ 少しずつ、こまめに水分ほきゅう
 - ・ 運動する時はマスクをはずす
 - ・ ぼうしをかぶる
 - ・ 体調の悪い時は休む
 - ・ すいみん、朝食しっかり取る

4月発育測定の結果～学年男女別平均値～ 市平均令和3年度

<男子>

<女子>

身長 cm

身長 cm

	左近山小	市平均	市平均と比べて
1年	117.8	116.8	1.0
2年	123.6	122.9	0.7
3年	129.2	128.6	0.6
4年	133.1	134.0	-0.9
5年	139.3	139.6	-0.3
6年	146.1	146.0	0.1

	左近山小	市平均	市平均と比べて
1年	116.5	115.9	0.6
2年	122.4	121.8	0.6
3年	126.2	127.8	-1.6
4年	135.3	134.3	1.0
5年	142.1	141.1	1.0
6年	149.6	147.5	2.1

体重 kg

体重 kg

	左近山小	市平均	市平均と比べて
1年	21.6	21.5	0.1
2年	25.5	24.4	1.1
3年	27.5	27.6	-0.1
4年	30.9	31.2	-0.3
5年	36.8	34.9	1.9
6年	40.7	39.3	1.4

	左近山小	市平均	市平均と比べて
1年	22.0	21.1	0.9
2年	24.9	23.8	1.1
3年	26.0	26.8	-0.8
4年	31.3	30.5	0.8
5年	36.1	34.7	1.4
6年	40.8	39.5	1.3

