

5月

ほけんだより

すくすく!

R7.5.1

中部小保健室

しんがくねん げつ あたら つか
新学年が始まって一か月。新しいクラスでがんばっていますね。疲れ
が出やすいころなので、ゴールデンウィークで心と体をゆっくり休めて
ください。でも、生活リズムはくずさないようにしましょう。
うんどうかい れんしゅう はじ すいとう あせ も
運動会の練習も始まります。水筒や汗ふきタオルを持てきましょう。
はや はや つか げんき
「早ね 早おき あさごはん」で、疲れをのこさず、元気にすごしましょう。

《5月の保健目標》

からだ み
体や身のまわりを
せいけつ
清潔にしよう

☆ まだまだ健康診断はつづきます ☆

《 内科検診 》

9日(金): 2・3年生・5.6.7.8.9組
13日(火): 1・6年生
16日(金): 4・5年生

しんぞう せぼね
心臓・ひふ・背骨な
ど、いろいろ調べるよ。
よいしせいで受けよう。



《 歯科検診 》

14日(水): 2・3年生・5.6.7.8.9組
28日(水): 1・6年生

あさ 朝、はみがきを
してきてね。



* 4・5年生は6月

《 眼科検診 》

7日(水): 2・4年生



りょうて した
両手で下まぶた
を、しっかり
さげてね。

《 聴力検査 》

1日(木): 3・5年生・5.6.7.8.9組

《 尿検査 》

16日(金): 前回未提出者 30日(金): 二次検査

☆ からだ、きれいにできているかな? ☆

めざせ お風呂の達人 よく洗ってピカピカに

まいにち お風呂 きもち
毎日のお風呂、気持ち
よく楽しめていますか?
そろそろ汗をかく日も
増えてきます。せいけつ
に過ごすた
めに、お風
呂のコツを
おし
教えます。



汚れのたまりやすいところは念入りに

汚れのたまりやすく洗い残しやすい場所は、念入りに泡で洗いましょう。

わきの下

ひじの内側

ひざの裏側

おしりの下

耳の後ろ

足の指の間 など

すすぎ残しに注意

きちんと汚れを落とし切らなかったり、シャンプー
やボディソープが残ったままだと、肌荒れの原因に
なることも。ヌメヌメが残っていないかチェックしな
がら、丁寧にシャワーやかけ湯で洗い流しましょう。



*5月31日は「世界禁煙デー」*たばこの煙には、体に害のあるものがたくさんあります。

そろそろはじめてしょう

熱中症予防.....

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



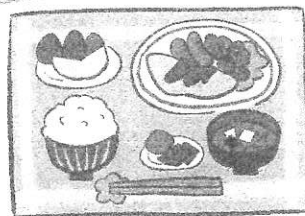
..... 水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう.....

つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

時間をかけて

ストレッチ

睡眠時間を
おまめにとる

一緒にいて
たのしい人と
おしゃべり

好きな映画や
ドラマを観る

ゆっくりと
深呼吸をする

ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

好きな本を
もう一度読む

etc...



★身体測定結果 (平均値)

*身長と体重のバランスはどうか。
バランスよく成長するのが大切です。からだのきろく・すくすくカードの肥満度でたしかめよう。
*視力が下がってしまった人は、生活のようす（姿勢、テレビやゲームなど）で、気をつけることはないかな。
*めがねが合っていない人も、眼医者に調べてもらいましょう。

4月	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	116.4	114.9	20.9	20.3
2年	121.1	119.3	22.6	22.7
3年	128.8	127.7	27.3	27.0
4年	134.0	132.8	31.6	28.3
5年	138.9	140.0	35.0	34.0
6年	145.2	147.1	39.9	40.2