



# ほけんだより



上市町立宮川小学校

保健だより NO.2 令和5年5月1日

学年が上がり、約1カ月が経ちました。今の時期は、何かと疲れがたまってくる頃です。何も考えないでぼーっとする時間を作ったり、少し早めに寝て体を休めたり、好きなことをしたりして、心をゆるめる時間を作ってみるといいと思います。連休はリラックスして過ごし、連休明けから、また元気に学校へ登校してください。

## 保健行事予定

- \*とやまゲンキッズ作戦  
5月10日(水)～15日(月)
- \*歯みがき教室(6年生)5月23日(火)
- \*健康診断日程は裏面にあります

## 今月の保健目標

きそくただいせいをしよう



## 宮川っ子の体格(学年・性別平均値)

1学期の身体計測・視力検査が終わりました。

成長には個人差があるので、バランスよく成長しているかが大切です。

学年	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	117.0	22.1	116.9	21.2
2年	124.3	26.2	121.5	23.0
3年	128.0	26.6	126.3	25.0
4年	133.7	30.4	137.4	36.2
5年	141.5	36.6	140.8	38.5
6年	149.8	44.7	149.8	43.1



## 視力検査結果

B(1.0未満)の人数	メガネ・コンタクトレンズ使用の人数
65人	19人

## おうちのかたへ



視力検査の結果、B以下だった場合は「わたしの視力(視力カード)」をお渡します。必要に応じて、受診をお願いします。9月まで受診予定がない方は、印を押し、学校へ返却してください。よろしくお願いします。

## ★身長がのびる時期に大切なこと★

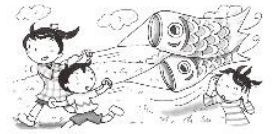
身長は、小学校高学年の頃から大きいのびる時期をむかえます。

のび方は一人ひとり違います。すいみんと運動、食事が、身長がのびることに大きく関わっています。

私たちの体は、脳から成長ホルモンがだされ、骨や筋肉が発育すると、身長がのびていきます。成長

ホルモンは、日中に運動して、ぐっすりすいみんをとることで多くだされます。また、朝・昼・晩に栄養バランスのよい食事をとることも、骨や筋肉が発達するのに欠かせません。気を付けていきたいですね。





## ★つめのチェック★

身体計測時に、つめのチェックも行っています。つめの切り方を覚えておきましょう。

### おぼえておこう! つめの切り方

**かたち 形**  
し かく かど すこ まる  
**四角く、角が少し丸い**  
かど まる ひ び  
角を丸めることで、皮膚  
く こ  
に食い込みにくくなりま  
す。

**なが 長さ**  
つめ ゆび なが おな  
**爪と指の長さが同じ**  
ふか  
深づめにならないように、  
しろ ぶ ぶん すこ のこ  
白い部分を少しだけ残し  
ます。

**き 切るタイミング**  
しゅうかん かい め やす  
**1週間に1回を目安に**  
ふる あ  
お風呂上がりがおすすめ。  
すいぶん す やわ  
つめが水分を吸って柔らか  
くなり、切りやすいです。

**仕上げにヤスリがけ**  
切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



## 健康診断が続きます

～5月の健康診断の予定～

月	火	水	木	金
8 ようけんさ さいけんさ 尿検査 (再検査)	9 ぜんじつ よる 前日の夜から じゅんぴ 準備をしておきましょう。	10	11 しんぞうけんしん ねんせい 心臓検診 (1年生)	12 じ び いんこう かけんしん 耳鼻咽喉科検診
15	16	17 ない かけんしん 内科検診	18 ふくそう 服装 (シャツ) をチェック しておきましょう。	19
22	23	24	25	26
29	30	31 がん かけんしん 眼科検診		



わかること。わからないこと。

**わかる**

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

**わからない**

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

**おうちのざたへ**

5月からは「朝の体温・健康観察表」の提出を求めません。これまで、毎朝の記入ありがとうございました。

健康観察表は使用しませんが、引き続き、登校前の健康状態のチェックはよろしくお願いします。発熱があったり、体調が悪い様子がみられたりするときは、ご家庭で休養させてあげてください。