



ほけんだより



上市町立宮川小学校

保健だより NO.2 令和6年5月1日

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたりした半面、ストレスや不安を感じることもあったと思います。自分では気付かないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。そして、連休明けは元気に登校してくださいね。

今月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



保健行事予定

- * 歯みがき教室 (6年生) 5月29日 (水)
- * 健康診断日程は裏面にあります

みやかわ こ たいかく がくねん せいべつへいきんち 宮川っ子の体格(学年・性別平均値)

がっき しんたいけいそく しりよくけんさ お
1学期の身体計測・視力検査が終わりました。

せいちょう こじんさ
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。

がくねん 学年	だん し 男子		じょ し 女子	
	しんちよう 身長 (cm)	たいじゅう 体重 (kg)	しんちよう 身長 (cm)	たいじゅう 体重 (kg)
1年	118.1	22.8	114.9	20.7
2年	122.8	26.5	123.1	24.7
3年	130.4	30.5	127.9	26.6
4年	133.7	29.9	131.6	27.4
5年	138.0	34.6	144.0	41.5
6年	149.7	45.9	146.6	43.6



しりよくけんさ 視力検査 けっか 結果

B以下 (1.0未満) の人数

45人

メガネ・コンタクトレンズ使用の人数

14人

おうちのみなへ



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、ぐっすりとする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。



お覚えておこう! つめの切り方

形
四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ
爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング
1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。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
6	7 前日の夜から準備をしておきましょう。	8	9 心臓検診(1年生) 尿検査(再検査)	10
13	14 服装(シャツ)をチェックしておきましょう。	15 内科検診	16	17 耳鼻科検診事前アンケート配布
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31



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

おうちのがたへ

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。爽やかな風が吹くこの時期は、運動をすると気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。十分な水分を持たせていただき、発熱があったり、体調が悪かったりするときは、ご家庭で休養させてあげてください。