



# ほけんだより 5月

つかれはたまっていませんか？

あたら ใหม がくねん 学年になって、1 か月 げつ が経 た ちました。つかれ が たま って くる こ ころです。「ひとやすみ」する時間 じかん をつく っ てみ ま しょう。す き な音 ね をき く、ゆ っ くりお ふ り い に入 り、思 い きり か らだ うご ちを動か す…など、自 じ 分 ぶん が「こ う す と 落 ち つ く」と思 う 方 は 法 ほう で、体 からだ と心 こころ をい や す よ うに し て く だ さ い ね。



|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
| <b>5月の保健行事</b><br><small>がく げん ぎょう じ</small> |   | <b>5月の保健目標：自分の体を知ろう</b><br><small>がく ほけん ちくひょう じぶん からだ し</small> |  | 6日(金)<br><b>眼科検診</b><br><small>がん かくん しん</small><br>(全学年) |
| 9日(月)  | 10日(火)<br><b>聴力検査</b><br><small>ちやうりよくけんさ</small><br>(欠席者)  | 11日(水)<br><b>内科検診</b><br><small>ない かくん しん</small><br>(ゆ・1・3年)    | <前日><br>・オレンジジュースなど、ビタミンCが多く入っているものは取らないようにしよう。<br>・ねる前にトイレに行こう。<br><当日><br>・朝1番のおしっこをとろう。 |   |
| 前日に、<br>おうちの人に<br>耳そうじを<br>してもらい<br>ましょう。    | 17日(火)  | 18日(水)<br><b>内科検診</b><br><small>ない かくん しん</small><br>(2・6年)      |  |   |
|  | 24日(火)<br><b>耳鼻科検診</b><br><small>じび かくん しん</small><br>(全学年) | 25日(水)<br><b>尿検査</b><br><small>にょうけんさ</small><br>(全学年)           |  |   |



## 発育測定の結果

|    | 身長平均 (cm) |       | 体重平均 (kg) |      |
|----|-----------|-------|-----------|------|
|    | 男子        | 女子    | 男子        | 女子   |
| 1年 | 116.8     | 115.4 | 21.6      | 20.3 |
| 2年 | 123.2     | 121.2 | 24.6      | 23.6 |
| 3年 | 129.0     | 128.0 | 29.2      | 26.5 |
| 4年 | 135.3     | 135.3 | 32.0      | 30.5 |
| 5年 | 139.0     | 141.3 | 35.2      | 36.9 |
| 6年 | 145.9     | 146.3 | 38.9      | 37.6 |

1年間で、みんなの体や心は、ぐんぐん・すくすく成長していきます。みんなの成長をととても楽しみにしています♪



## 視力検査の結果

|    | 両目が 1.0以上 (A判定) の人の人数 | 両目が 1.0以上 (A判定) の人の割合 |
|----|-----------------------|-----------------------|
| 1年 | 70人/92人               | 76.1%                 |
| 2年 | 66人/99人               | 66.7%                 |
| 3年 | 48人/72人               | 66.7%                 |
| 4年 | 29人/57人               | 50.9%                 |
| 5年 | 36人/66人               | 54.5%                 |
| 6年 | 33人/63人               | 52.4%                 |

画面、ノート、本など  
近い距離のものを見るときは、30分に1回遠くを見て目を休めよう!

## 健康診断は自分の生活をふりかえるチャンス!

続々と健康診断をしています。これから結果も渡していきます。

そこで、結果をみたときにみんなに挑戦してほしいことがあります。

それは、**この結果になったのはなんでだろう?**と、考えてみることです。

「ゲームのやりすぎ」、「歯みがきをしなかった」など色々あると思います。

よかったところは続けて、ダメだったところは、この1年間でなおしていきましょう!



## 春?夏?“急に暑くなる日”は熱中症に要注意!

4月なのに、夏のように暑くなる日何日かありましたね。そういう日は、熱中症になる危険が高くなります。実は熱中症は、夏本番だけでなく、突然気温が高くなる日に注意が必要です。下書いてあることに気をつけて、元気にすごしましょう。

### 1 水分補給



水とうを  
もってこよう

### 2 帽子をかぶる



### 3 登下校中など、

暑いときはマスクを  
外しましょう

マスクを  
外したら  
はな  
話  
し  
ま  
せ  
ん



### 4 調整しやすい

服装で

汗もよくふこう



疲れもたまってくる時です。早ね・早おき・朝ごはんの規則正しい生活もつづけましょう。

【感染症対策で出席を控えてもらう場合】もう一度ご確認をお願いします。

- (1) 体調不良の場合（発熱、風邪症状、腹痛、頭痛等普段と体調が少しでも異なる場合）  
※再登校の時期については、受診し、医師の指示に従ってください。症状があるが、未受診で登校している場合にはお迎えにきていただきます。  
※アレルギー疾患による症状の場合は、その旨をリーバーでお知らせください。
- (2) 新型コロナウイルス感染症予防接種による副反応等が生じた場合
- (3) 同居家族に(1)、(2)の症状がある場合  
※ただし、同居家族が医師の診察を受ける等、児童の登校については差し支えないと判断された場合は、出席できる。
- (4) 児童本人・同居家族がPCR検査を受けている間（感染の疑いがない場合は除く）
- (5) 児童本人が濃厚接触者となった場合

### 【大型連休中の健康観察について】

大型連休期間中も毎日、検温・健康観察をし、リーバーに入力してください。

本人や同居の家族が、新型コロナ感染症陽性になった場合には、速やかに学校携帯(Tel 080-4062-2618)までご連絡ください。その他、本人や家族が濃厚接触者になった場合や、本人や家族がPCR検査を受けることになった場合は、リーバーにその旨をご入力ください。

連休明けの学級閉鎖等を検討する材料となりますので、ご協力をお願いいたします。

お休みの間も、「健康観察」、「手洗い・うがい」、「マスクの着用」、「三密を避ける」等の基本的な感染症対策を継続していただきますよう、ご協力をお願いいたします。