

★おうちの人と一緒に読みましょう。★

家庭数

* ほけんだより * 5月 *

令和5年5月1日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

新年度がスタートして1か月が経ちました。毎日の忙しさや緊張などで心やからだの疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。生活リズムを整え、からだを休めることで、毎日元気に生活できるようにしましょう。

5月の保健行事予定

- 9日（火）耳鼻科検診（全学年）
- 12日（金）心臓検診（1年）



心臓の音を聞きます。静かにしましょう。

静かに横にならしましょう。



健康診断結果をお知らせします！

保護者の皆様へ

4月には多くの保健関係書類の提出にご協力いただき、ありがとうございました。健康診断の結果について、疾病・異常の疑いのある児童に「お知らせ」を配付しています。「お知らせ」が届いた方は、早めに医療機関を受診し、結果を学校までお知らせください。なお、学校での健康診断は、疑いの有無を分けるスクリーニングですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。お子さんが元気に学校生活を送ることができるようご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

発育測定結果（学年男女別平均値）身長：cm 体重：kg

	男 子		女 子	
学 年	身長	体重	身長	体重
1年生	114.3	22.4	119.1	22.6
2年生	127.5	28.8	121.8	23.3
3年生	127.5	26.3	125.7	25.7
4年生	135.2	32.6	137.5	34.8
5年生	140.9	33.9	145.4	41.1
6年生	143.1	36.5	150.1	44.4

視力検査結果

- A(1.0以上)：勉強や運動をするのに十分な視力です。
- B(0.9～0.7)：日常生活には支障がありませんが、近視・遠視・乱視の疑いがあります。
- C(0.6～0.3)：眼科で詳しい検査の必要があります。
- D(0.3未満)：眼鏡が必要です。眼科の受診をお願いします。

教室で困ったことはありませんか？

気になること、保健室でも気軽に相談してね



黒板の文字が小さくて見にくい



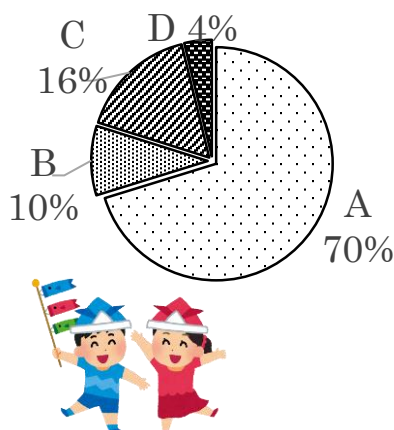
チョークの色が見分けにくい



机とイスの高さがあっていない



疲れが抜けない、人間関係で困っている



運動会の練習がはじまります！

運動会を元気にむかえるために、毎日、朝・昼・夜ごはんを食べ、お風呂に入り、十分に睡眠をととりましょう。また、汗をたくさんかくので、こまめに水分をとりましょう。もし、とちゅうで具合が悪くなったらすぐに先生に言いましょう。

【運動前に自分で確認してみましょう！】

- ① 準備運動はしましたか？
- ② 手足のつめは切ってありますか？
- ③ 汗ふきタオル・水筒は準備してありますか？
- ④ 「早寝・早起き・朝ごはん」はできていますか？
- ⑤ くつのサイズは合っていますか？

こまめに水分補給をしよう！



熱中症に注意！

～運動中はマスクを外しましょう～

暑さに慣れていない中、マスクをして運動をすると十分に息ができなかったり、熱中症になったりして倒れる危険があります。登下校や運動する時は熱中症の危険がより高くなり、命にかかわるのでマスクを外しましょう！小谷っ子のみなさんの命を守るためにも先生方からも声かけをしていきます。

フッ化物洗口がはじまりました！朝の歯みがき忘れずに！

4月28日（金）にフッ化物洗口を開始しました！今年度より実施時間を変更し、毎週金曜日8時15分～「歯っぴータイム」として設定し、取り組んでいきます。2～6年生はフッ化物入りのうがい液でぶくぶくうがいを上手に行っていました。なお、1年生は6月9日から開始となります。

今後も、むし歯から歯を守るために、歯みがきもしっかり行いながら、フッ化物洗口を行っていきます。



ハッチ検査が始まります。第1回は5月8日（月）です。

ハッチ検査は、はんかち・ちりがみを持ってきているか、つめは短く切っているかの検査です。つめは手のひらから見てつめがはみださないくらいに切りましょう！そして、年間ぴかぴか賞を目指して、身の回りの清潔に保つ習慣を身に付けましょう！