

ほけんだより

朝霞市立朝霞第五小学校保健室

令和6年5月1日発行 No.2

校長 三好 正浩

養護教諭 佐野 理絵

眞壁 千華子

<5月の保健目標> 病気を早く治そう

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち。ゴールデンウィーク中も心がけてくださいね。



* 5月の保健行事 *

朝霞五小4月の平均身長・体重

9(木)	耳鼻科検診(全学年)
10(金)	心臓検診(1年)
14(火)	眼科検診(全学年)
15(水)	歯科健診(4年・5-4・5-5)
16(木)	歯科健診(ひまわり・3年・5-1・5-2・5-3)
23(木)	内科検診(ひまわり・1年・2年・3年)
27(月)	尿検査二次容器配付(該当児童)
28(火)	尿検査二次容器回収(該当児童)
29(水)	尿検査二次容器回収(該当児童)
30(木)	歯科健診(2年・6-1・6-2)

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	115.9	116.1	20.9	21.2
2年生	123.7	120.7	23.8	23.0
3年生	127.5	128.3	26.1	26.8
4年生	135.8	134.9	32.4	30.3
5年生	140.3	142.6	34.7	34.7
6年生	146.3	148.7	40.0	39.1



先日、身体計測結果を配付しました。「平均値と比べて小さい、太っている」など不安になる必要はありません。みなさんの体は日々成長しているので、正しい食生活、運動習慣を身に付けることで健康的な体格になります。しかし、学期毎の変化を確認して差が広がっていくような場合は、他の病気が隠れていることもありますので、病院で相談しましょう。

食べて実感！ 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた？」朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されていると感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみませんか。

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に

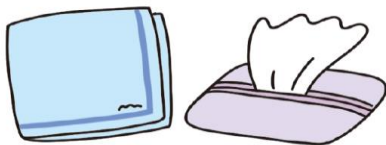


身だしなみ

せいけつ

チェック!

□ハンカチ・ティッシュは
持っていますか?



□きれいな「はだ着」を
つけていますか?



□石けんを使って
手を洗っていますか?



□手・足のツメは
のびていませんか?



□前がみがのびて
目にかかっていませんか?



□汗をかいたらこまめに
着がえていますか?



※毎日、清潔なハンカチを持ってくるようにしましょう。

★★2枚の絵を見くらべて7つのちがいをさがそう!★★



こたえ：左のハチのぬいぐるみの顔／月の形／カーテンの留め具／ランプシェードの模様／棚上の鏡→鉢植え／女の子の左目／掛け布団の柄