

# 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
<b>1年生</b>	<b>115.9</b>	<b>116.1</b>	<b>20.9</b>	<b>21.2</b>
<b>2年生</b>	<b>123.7</b>	<b>120.7</b>	<b>23.8</b>	<b>23.0</b>
<b>3年生</b>	<b>127.5</b>	<b>128.3</b>	<b>26.1</b>	<b>26.8</b>
<b>4年生</b>	<b>135.8</b>	<b>134.9</b>	<b>32.4</b>	<b>30.3</b>
<b>5年生</b>	<b>140.3</b>	<b>142.6</b>	<b>34.7</b>	<b>34.7</b>
<b>6年生</b>	<b>146.3</b>	<b>148.7</b>	<b>40.0</b>	<b>39.1</b>



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

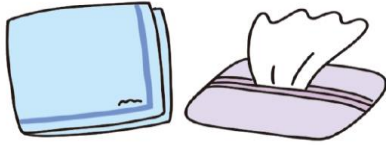


# 身だしなみ

# 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