

ほけんだより 5月



高岡市二塚小学校 保健室
R5.4.28

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。ゴールデンウィーク中も心がけてくださいね。

5月の保健目標



けがを防止しよう

5月の保健行事

<歯科検診>

5月10日(水): 全学年 13:00~ ※ 食後、ていねいに歯みがきをしましょう。

<尿検査>

5月11日(木)、12日(金): 全学年 (別途、お知らせ配布予定)
5月25日(木) 予備日

わすれないでね



<耳鼻科検診>

5月12日(金): 全学年 13:15~
※ 耳垢をとってきましょう。

<内科検診>

5月23日(火): 5・6年生 13:15~
5月24日(水): 3・4年生 13:15~
5月25日(木): 1・2年生 13:15~
(別途、お知らせ配布予定)



健康診断

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

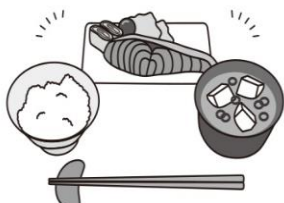
健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」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

ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを
食べる

体や脳がエネルギー不足だと、
思うように動けません。



しっかり
ウォーミングアップ

体を温め、
動かす準備をしましょう。

無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら
休みましょう。



運動後のケアも
忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし
十分な睡眠で体を休めましょう。

保健体育委員会の活動

4月24日（月）の委員会活動の様子です。運動会に向けて、ラジオ体操の練習をしました。全校児童の手本となるように、一つ一つの動きを大きくするように意識しました。

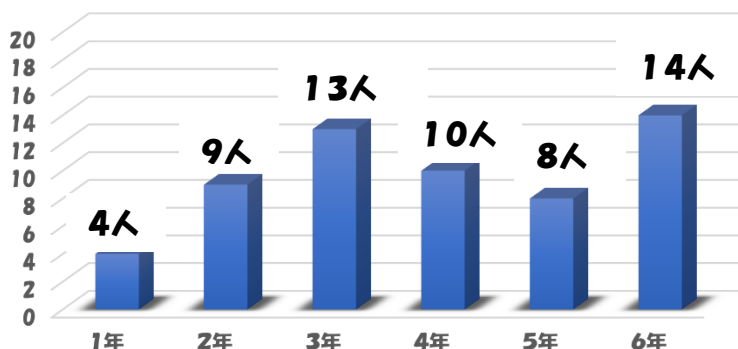


* 身体測定・視力検査の結果をお知らせします *



	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 cm	117.9	116.6	124.0	121.6	126.3	127.5	131.0	135.5	140.9	138.8	147.3	148.8
体重 kg	21.8	22.3	24.3	23.1	26.5	26.9	30.1	29.8	35.3	34.8	42.8	37.6

低視力者（裸眼 1.0 未満）



身長伸びや体重の増加には個人差があります。何かご心配な事があれば気軽に相談してください。また、視力相談カードをもらった人は、早めに眼科へ行きましょう。

