

ほけんだより5月

令和6年5月1日
西尾市立吉田小学校
保健室

いよいよ楽しみにしていたゴールデンウィークが始まります。4月はいろいろなことにときどきしたりわくわくしたりの連続だったと思います。そろそろ疲れがたまっている、という子も中にはいるかもしれません。このお休みで、心と体をリフレッシュできるといいですね。

さて、5月には運動会があります。パワーアップで練習と本番を迎えるために、今から意識して生活リズムを整えていきましょう。



5月健康診断の予定 保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

日	曜	ぎょうじ 行事	たいしょう 対象	にっけい 日程	ちゅういじこう 注意事項
1	水	ないかけんしん 内科健診	5・6年	13:30~	なかみ お腹を見せやすい服を着る
8	水	ないかけんしん 内科健診	1・2年		
10	金	しんでんずけんさ 心電図検査	1・4年	9:00~	ふくそう じょうげたいそうふく 服装: 上下体操服
16	木	にょうけんさ 尿検査	ぜんこう 全校	じかんめ ほうか 1時間目の放課までに	かみ ぜんじつ はいふ スピッツ・紙コップは、前日に配付
		しかけんしん 歯科健診	3・4年	9:00~	あさ 朝はきれいに歯磨きをする
17	金	にょうけんさ 尿検査	わすれ 子	じかんめ ほうか 1時間目の放課までに	にょうけんさ よびび 尿検査・予備日: 5/28
		じびかけんしん 耳鼻科健診	1・2・5年	13:30~	みみ かみ け 耳に髪の毛がかからないようにする
30	木	しかけんしん 歯科健診	5・6年	9:00~	あさ 朝はきれいに歯磨きをする

※内科健診・心電図検査は、男女ともに個別の検診スペースを確保し、周囲から見えないよう配慮します。

健康診断の結果について

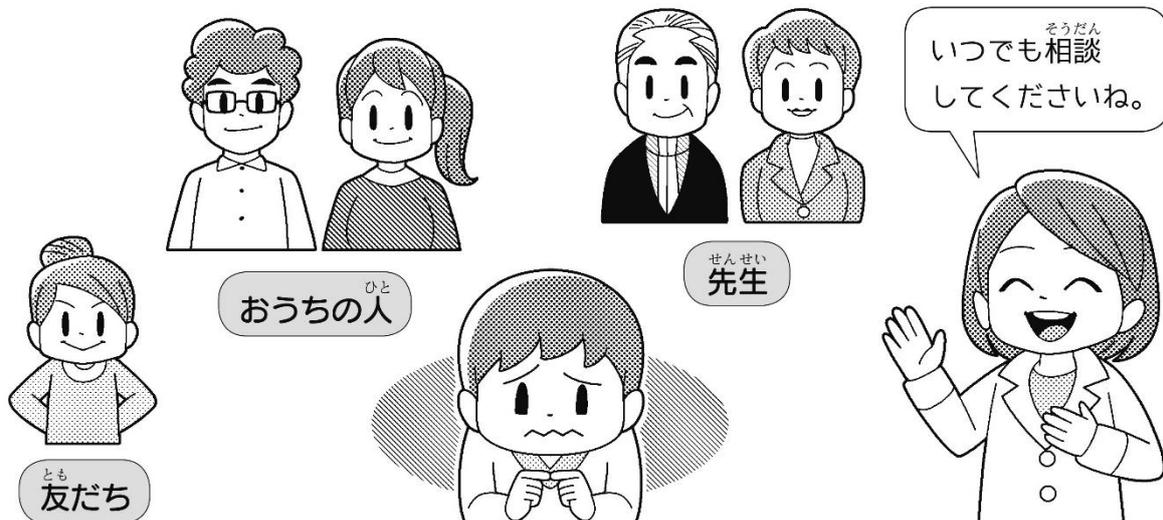
それぞれの検査で異常や病気が見つ

かった場合は、「受診のおすすめ」を
発行し、お知らせします。受け取られ
たら早急に受診をお願いします。

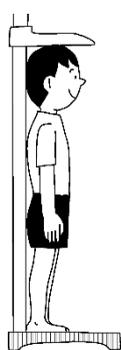
歯科健診は、全員へ結果をお渡しし
ています。治療が必要な子は、用紙の
中に表示されています。確認をお願い
します。



新学期が始まって約一か月が経ちましたが、みなさんの心と体の調子はどうでしょうか。5月は新生活の疲れが出やすい時期です。悩みや不安があると、気持ちが落ち込むだけではなく、お腹が痛くなったり、眠れなくなったりすることがあります。そういう時は、一人で考えすぎず、おうちの人や先生などに話してみましょう。

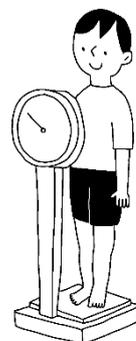


生活のリズム（早ね・早起き・朝ごはん・）についてはどうでしょうか。整えることができますか？朝ご飯から一日を始めると、午前中から勉強や運動に集中して思いきり活動できるため、夜はぐっすりと眠れ、次の日も早起きができるという生活リズムが整いますよ。5月もがんばろう！



身体測定のけっか

たいいへいきんち
体位平均値 (R6年度)



	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年	114.5	19.9	113.1	20.0
2年	125.3	26.3	121.4	23.4
3年	126.8	26.4	127.4	26.7
4年	132.5	29.7	135.1	34.8
5年	140.7	40.8	139.8	33.3
6年	144.7	38.8	146.9	41.9