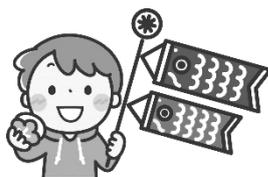


5月 ほけんだより

令和3年 5月
東小学校 保健室



5月の保健行事予定



病気の治療をしよう

4月～6月に行う健康診断は自分のからだの健康状態を知る大きな機会です。治療が必要なひとは早めにおうちの方と相談して治療しましょう。



日	曜日	学年	検査・検診 など
6日	木	1年	聴力検査
7日	金	2年	聴力検査
10日	月	5年	聴力検査
11日	火	1年1組、3年	内科検診
11日	火	全学年	腎臓検診
12日	水	3年	聴力検査
14日	金	2年1・2組、4年	内科検診
21日	金	2年3・4組、5年	内科検診
25日	火	1年2～4組、6年	内科検診



1学期身体計測の結果 (平均値)

令和元年度 栃木県値・全国値参照

		身長 (cm)			体重 (kg)		
		ひがししょう 東小	とちぎけん 栃木県	ぜんこく 全国	ひがししょう 東小	とちぎけん 栃木県	ぜんこく 全国
だんし 男子	1年	117.0cm	116.1cm	116.5cm	22.4kg	21.4kg	21.4kg
	2年	123.5cm	122.5cm	112.6cm	25.4kg	24.5kg	24.2kg
	3年	127.7cm	127.8cm	128.1cm	27.5kg	27.8kg	27.3kg
	4年	133.4cm	133.4cm	133.5cm	31.9kg	30.8kg	30.7kg
	5年	140.0cm	139.4cm	139.0cm	37.1kg	35.4kg	34.4kg
	6年	146.2cm	144.6cm	145.2cm	41.1kg	39.0kg	38.7kg
じょし 女子	1年	116.1cm	116.3cm	115.6cm	22.0kg	21.7kg	20.9kg
	2年	122.0cm	121.3cm	121.4cm	23.9kg	23.8kg	23.5kg
	3年	128.5cm	127.4cm	127.3cm	28.2kg	27.4kg	26.5kg
	4年	135.1cm	133.2cm	133.4cm	32.4kg	30.5kg	30.0kg
	5年	140.5cm	140.1cm	140.2cm	35.9kg	34.2kg	34.2kg
	6年	147.0cm	146.9cm	146.6cm	39.6kg	40.3kg	39.0kg

げんき なからだ で うんどうかい さんか 元気なからだで運動会に参加しよう！！



5月28日（金）は運動会です。

ねぶそく であさ ねっちゅうしょう
寝不足だったり、朝ごはんを食べていなかったりすると熱中症や
おお
大きなけがにつながります。うんどうかい れんしゅう うんどうかいほんばん げんき さんか
運動会の練習や運動会本番に元気に参加できるように、
せいかつ ととの
生活リズムを整えましょう。

つか
疲れはけがの原因にも。
たくさんねて、
たいりよく かいふく
体力を回復しよう。



あさ
朝ごはんは一日の
パワーの源です。
しっかり食べてこよう。



けがを防ぐために
じゅんびうんどう
準備運動は
しっかりやろう



チェック！けがのもとはないかな？

夜はたくさんねむれましたか。

服がゆるい・きつい
かんじはしませんか。

手足のつめはのびていませんか。

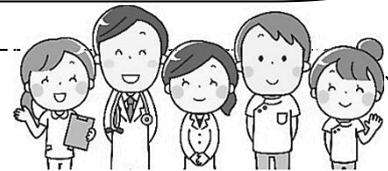


暑さによるつかれはないですか。

朝ごはんを食べてきましたか。

くつひもはほどけていませんか。

保護者の方へ



●学校における健康診断について

学校では、毎年児童の健康の保持増進を図るために健康診断を行っています。

健康診断には、“家庭における健康観察を踏まえて、学校生活を送るにあたり支障があるかどうかについて疾病をスクリーニングし、健康状態を把握する” “学校における健康課題を明らかにして健康教育に役立てる” という役割があります。

【検診結果の受診のお勧めについて】

健康診断の結果につきまして、受診が必要と判断された場合は、受診のお勧めの通知をお渡します。学校生活を送る上で支障がでてくるものもありますので、なるべく早期に受診していただくようお願いいたします。受診されましたら、医療機関より通知に記入をしていただき、学校までご提出ください。

●健康観察カードについて

毎朝の検温と健康観察カードにつきましては、ご協力ありがとうございます。5月の健康観察カードから、平熱を記入する欄を設けました。下記の《平熱の求め方》を参考に平熱を計算していただき、記入をお願いいたします。

《平熱の求め方》

- 毎日同じ時間帯に同じ計器を用いて、同じ測定場所（腋窩、口腔、鼓膜等）で検温を行う。
- 1週間程度計測を行い、平均を平熱とする。

（できれば朝起きてすぐ、安静な状態で計測を行うことが望ましい。）

平熱は体調を把握する上で重要となってきます。ご協力お願いいたします。