

ほけんだより 5月

令和6年5月14日
練馬区立練馬小学校
保健室

4月から始まっている健康診断ですが、5月も予定しています。

健康診断の後に病院受診についての手紙が配られた人は、詳しい

検査や治療を受けてきてください。健康診断の結果によっては、

水泳の授業に影響することがありますので、早めに病院を受診しましょう。



練馬小の身長と体重の平均をお知らせします。

身長が伸びる時期や速さ、体重の増え方などは人によって
違います。友達と比べる必要はありません。

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男	116.0	125.4	129.4	135.2	138.4	147.3
	女	115.1	122.9	128.3	136.7	140.1	147.3
体重 (kg)	男	21.6	24.5	27.9	31.0	34.2	41.6
	女	20.7	24.3	28.2	31.3	34.1	38.8

健康診断の結果から 生活もふり返ろう

歯科検診

（気になるところがあつた人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

（やせすぎ・太りすぎの人）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（視力が下がつた人）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



5月13日から実習生が保健室実習に来ています。
4週間、どうぞよろしくお願いいたします。

