ほけんだより 5月

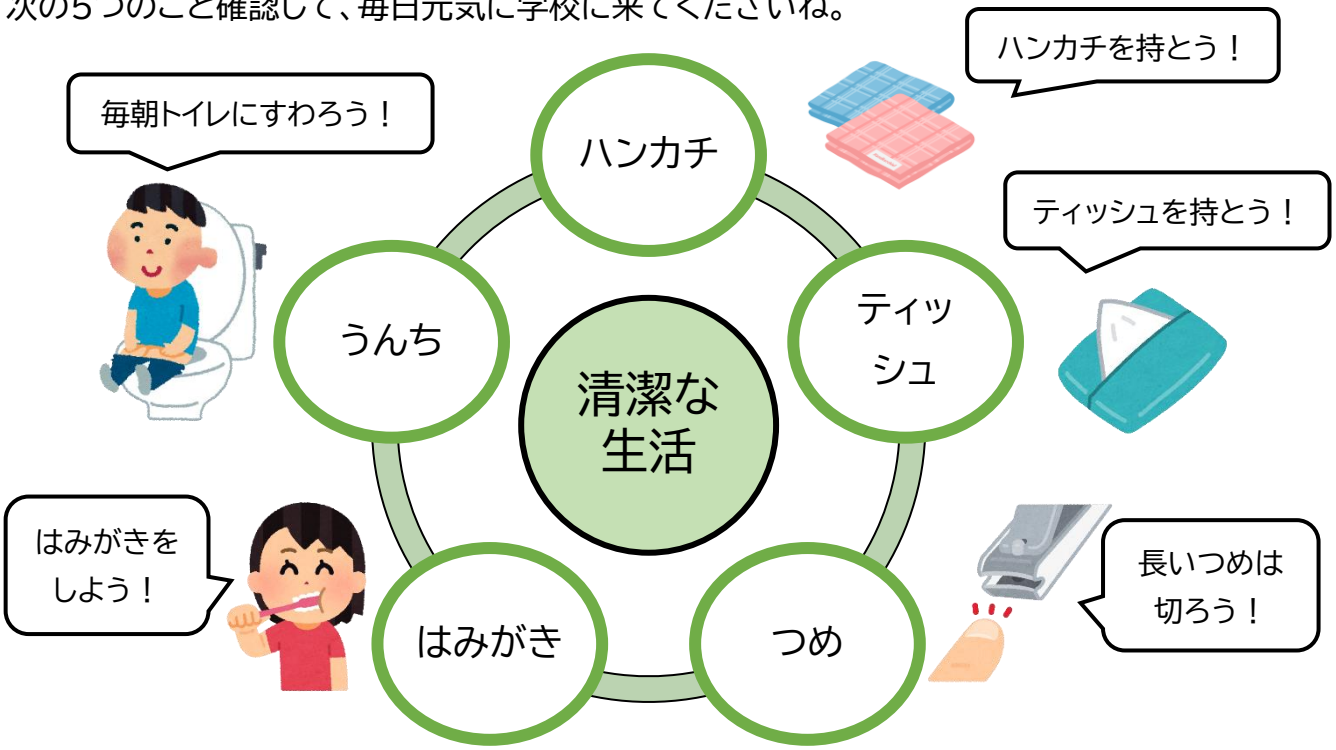
令和5年5月2日発行
練馬区立光が丘春の風小学校
校　　長　内木　勉
養護教諭　鎌田 菜穂

春の風が心地よく、さわやかな5月がスタートしました。明日からGWがやってきます。過ごしやすい季節の中、みなさんの心と体が少しでも休まればいいなと思います。

GW明けには、生活リズムを整え、学校モードに切りかえていけるようご家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。

5月の保健目標【身の回りを清潔にしよう】

身の回りを清潔にすることは、体だけではなく、心を健康にすることにもつながります。
次の5つのこと確認して、毎日元気に学校に来てくださいね。



5月病に注意して！

最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？　ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてね。

- □**モヤモヤを吐き出す**
  （信頼できる人に話す、日記を書くなど）
- □**早寝早起きを心がける**
  （睡眠をたっぷりとる）
- □**朝、近所を散歩する**
  （太陽の光を浴びる）

～今月の健康診断～

★各検査・検診で所見があった方には、順次受診のお知らせをお渡ししますので、受診が終わりましたら、結果を学校に提出してください。
★すべての健康診断の結果一覧は、全項目終了後の6月末以降、ご家庭へお知らせいたします。

検査の名前	実施日程	対象	場所	備考
尿検査 2回目	5/10(水) 8:30まで	未提出者	保健室	※時間厳守！ 8:30までに提出
歯科健診	5/10(水)8:30～	1. 2. 3年	保健室	朝、歯みがきをしてくる
心臓検診	5/15(月)8:50～	1年＋他学年 該当者	保健室	体育着着用
尿検査 3回目	5/22(月) 8:45まで	未提出者及び 二次対象者	保健室	※時間厳守！ 8:45までに提出
内科・側弯 検診	5/22(月)13:15～	6年	保健室	体育着着用
内科検診	5/23(火)13:15～	のぞみ、1年	保健室	体育着着用
内科検診	5/25(木)13:15～	2年	保健室	体育着着用
眼科健診	5/26(金)13:10～	全学年	保健室	

～春風小、身体測定結果速報！～

	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
平均身長(cm)	116.9	117.1	122.3	123.9	129. 8	127. 5
平均体重(kg)	21.3	21.3	23. 6	25. 2	28. 5	26.1

	4年		5年		6年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
平均身長(cm)	135.3	134.7	141.5	142.1	145. 5	148.0
平均体重(kg)	32. 8	30.7	35. 6	35.5	38. 2	41. 1

4月はじめに実施した身体計測の結果の平均です。身体の成長には個人差があるので、参考程度にしてください。
体のことで心配なことがあるときは、保健室にお話しにきてくださいね！