

ほけんだより5月号

令和5年 5月 2日
 練馬区立光が丘夏の雲小学校
 校長 宮林伸之
 養護教諭 原田里美

新しい学年が始まって1か月が経ちました。朝夕と昼の温度差で体調をくずしやすい時期です。運動会に向けての練習が始まるので、体調管理に気を付けて、元気に過ごしましょう。

5月の保健目標

規則正しい生活を身につけよう

早ね・早おきをしよう!

1～3年生は夜9時まで、
 4～6年生は夜10時まで寝ま
 しょう。ねむくなくて
 も時間になったら
 ふとんに入ろう。



朝ごはんをしっかり食べよう!

午前中、元気に
 過ごすには朝ご
 はんはかかせま
 せん。何か少して
 も口に入れよう。



朝はトイレに行こう!

朝ごはんのあとは
 うんちタイムのチャンス!
 トイレに座ることを
 習慣にしよう。



たくさん体を動かそう!

昼間にたくさん体を
 動かすと体力がついて
 強い体がつくれます。
 夜もぐすりねむれるよ
 うになるので元気に体を動かそう!



～4月感染症人数～

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
感染性胃腸炎	2	3	2	1	1	
伝染性紅斑(リンゴ病)		1				

胃腸炎の予防
 には手洗いが
 有効です。
 しっかり石けんで
 洗いましょう。

令和5年度定期健康診断結果

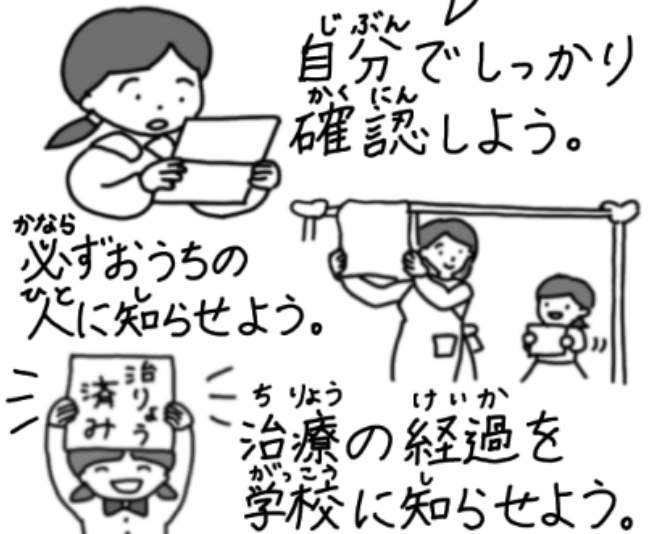
		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	118.4	123.6	128.4	134.6	140.4	145.8
	女子	116.4	123.3	128.0	134.6	141.0	148.9
体重 (kg)	男子	21.9	25.2	27.2	30.6	35.3	39.2
	女子	21.7	24.3	26.9	30.5	34.4	40.2

歯科検診	1年	2年	3年	4年	5年	6年
むし歯あり	5人	4人	7人	3人	10人	4人

耳鼻科検診 耳こ (67人) 鼻炎 (4人)
 眼科検診 アレルギー性結膜炎 (194人) 健康診断の結果を配っています!

5月の保健行事

- 8日(月) 聴力検査 (2年)
- 9日(火) " (3年・5年)
- 10日(水) 尿検査1次(前回未提出者)
- 12日(金) 聴力検査 (1年)
- 16日(火) 心臓病検査(1年対象児童)
- 22日(月) 尿検査2次(対象児童)



ほけんしつより ~新年度あるある!?!~

