

# ほけんだより5月号

令和6年 5月 8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

### Iばやね・Iばやおき

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。



### あさごはん

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



### トイレ

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。



### うんどう

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!



こよみの上では夏です

天気によって暑かったり寒かったりする時期です。脱いだり着たりできる服で調節しましょう。水分をしっかりとれるよう、水とうをもってきてみましょう。

# 令和6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	116.4	123.9	128.8	134.1	139.6	146.3
	女子	116.4	121.8	128.6	133.6	141.4	147.0
体重 (kg)	男子	21.2	24.1	28.5	30.9	33.7	39.7
	女子	21.6	23.6	26.4	29.9	35.0	38.1

耳鼻科 検診	耳	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	耳	6人	8人	13人	15人	7人	13人
	鼻	2人	3人	6人	0人	1人	2人

結果のお知らせを受け取った人は、早めに  
病院を受診しましょう。

## 5月の保健行事

月	火	水	木	金
29	30	1	2 (未提出) 尿検査	3
6	7 視力(5年) 眼科 (1・3・4年)	8 聴力(2年) 眼科 (2・5・6年)	9 聴力 (3・5年)	10 聴力 (1年)
13	14	15	16 (対象者) 尿検査二次	17

保健室前に「身長の本」を  
掲示しています。

身長の伸びには  
個人差があることが

わかります。みんなは  
だれと身長が近いかな？



## ほけんしつより ～健康診断あるある!?!～

