

ほけんだより 5月

令和3年5月6日
 練馬区立旭丘小学校
 No.2 家庭数配布
 ○5月の保健目標○
健康な体にしよう



新しい環境になって1ヶ月が経ちましたが、そろそろ慣れてきましたか？がんばりすぎて少しつかれてしまった人はいませんか？いろいろな環境の変化があるこの時期は体も心もつかれやすくなるものです。つかれは体調をくずす原因になる場合もあります。食事と睡眠をしっかりとってつかれをためこみすぎないようにしましょう。

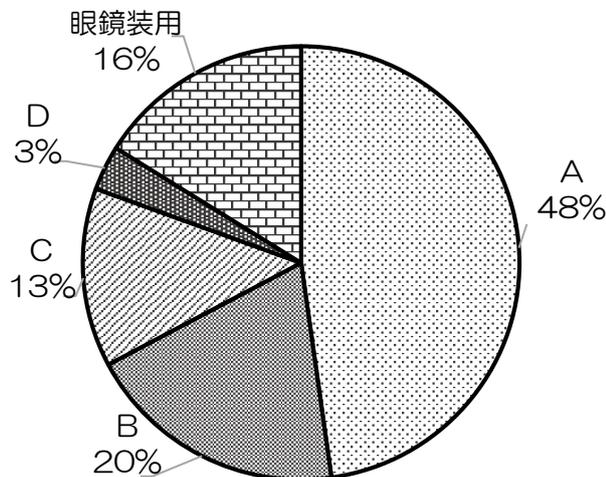
お家の方へ

新学期から数多くの提出物をお願いしていましたが、皆様のご理解とご協力のおかげで順調に健康診断が実施できています。ありがとうございました。引き続きよろしくお願いいたします。

発育測定の結果(各学年の平均) ※全国平均は平成31年度のもです。

男子				学年	女子			
身長 (cm)		体重 (kg)			身長 (cm)		体重 (kg)	
旭丘小	全国	旭丘小	全国		旭丘小	全国	旭丘小	全国
115.7	116.5	20.9	21.4	1	117.5	115.6	21.5	20.9
122.9	122.6	24.1	24.2	2	121.7	121.4	24.1	23.5
129.0	128.1	27.6	27.3	3	131.1	127.3	28.9	26.5
133.3	133.5	30.7	30.7	4	133.5	133.4	28.4	30.0
137.0	139.0	33.9	34.4	5	142.0	140.2	35.7	34.2
147.8	145.2	39.6	38.7	6	146.5	146.6	38.7	39.0

視力検査の結果(全校の平均) 去年よりも視力が下がった人は目に優しい生活を心がけましょう。



視力検査は4つの指標で表します

A 1.0 以上	がっこう せいかつ じゅうぶん しりよく 学校の生活をするのに十分な視力です	
B 0.7~ 0.9	こくばん もじ み がっこう せいかつ 黒板の文字を見るなど学校の生活には 困りませんが、定期的なチェックが必 要です	
C 0.6~ 0.3	きょうしつ こうほう 教室の後方から こくばん もじ み しりよく 黒板の文字が見えにくい視力です	
D 0.2 以下	きょうしつ ぜんれつ 教室の前列でも こくばん もじ み しりよく 黒板の文字が見えにくい視力です	

裏面もご覧ください→

:::::5月の健康診断予定:::::

今月もまだまだ健康診断が続きます！健康診断の前日はお風呂に入って体を清けつにしておきましょう。また、しっかり睡眠をとって、体調を整えておきましょう。校医さんへのあいさつも忘れずに！

実施日	項目	対象学年	連絡事項
5月11日(火) 12日(水)	内科検診	1・2・4年・あ 3・5・6年	・検診は体育着で行います。
12日(水)	腎臓(尿)検査	全学年	・11日(火)に容器を配布します。 ・朝一番の尿をとりましょう。 ・容器にシールを貼り、期日までに提出をお願いします。
19日(水)	耳鼻科検診	全学年	・前日に耳そうじをしましょう。 ・髪の毛が耳にかからないようにしておきましょう。
21日(金)	歯科検診	全学年	・当日の朝は歯をしっかりとみがいてきましょう。
25日(火)	心臓検診	1年	・検診前の激しい運動はさけましょう。 ・リラックスして受けましょう。
26日(水)	眼科検診 色覚検査	全学年 4年希望者	・髪の毛が目にかからないようにしておきましょう。
31日(月)	腎臓(尿)検査 予備日・二次	前回未提出者・ 二次検査対象者	・朝一番の尿をとりましょう。 ・容器にシールを貼り、期日までに提出をお願いします。



受診をすすめるお手紙「健康診断結果のお知らせ」は届いていますか？念のため、お子さんに一声かけてみてください。疾患によっては、時間が経つと、より重い症状に悪化する場合があります。早めの受診をおすすめします。

学校の健康診断は、スクリーニング（健康上疑いのある人を分ける検査）ですので、病院で「異常なし」と診断されることもあります。毎年のことだからとそのままにするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。

医療機関での検査・治療が済みましたら、担任の先生に「受診報告書」を提出してください。なくしてしまった人には新しいものを配布しますので学校までお知らせください。

からだと心 つかれていませんか？ チェックがいくつかついた人はちょっと息抜きしてみましょう。

からだ
の不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない



心
の不調は
ありませんか？