



新学期がはじめて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。

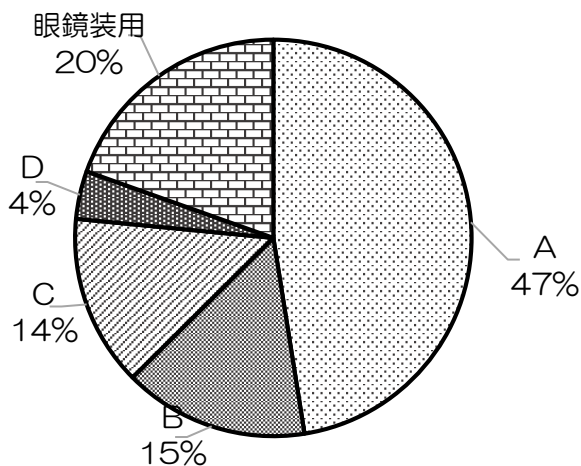
**お家の方へ**

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)** ※全国平均は令和2年度のものです。

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
117.1	117.5	21.4	22.0	1	117.6	116.7	21.6	21.5
122.0	123.5	23.4	24.9	2	123.3	122.6	23.7	24.3
129.3	129.1	27.5	28.4	3	128.0	128.5	28.0	27.4
134.5	134.5	30.4	32.0	4	139.2	134.8	32.4	31.1
139.4	140.1	35.2	35.9	5	139.9	141.5	32.3	35.4
144.2	146.6	38.9	40.4	6	149.0	148.0	40.3	40.3

**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	学校の生活をするのに十分な視力です	
B 0.7~ 0.9	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よ	
C 0.6~ 0.3	教室の後方から黒板の文字が見えにくい視力です	
D 0.2 以下	教室の前列でも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10日(火) 11日(水)	内科検診	1・2・3年・あ 4・5・6年	・検診は体育着で行います。 ・長い髪の毛はお団子や三つ編みにしましょう。
10日(火)	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。 ・容器と青い提出袋にシールを貼り、9時までに提出をお願いします。
18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。
20日(金)	腎臓(尿)検査 二次予備日	二次検査未提出 者	・朝一番の尿をとりましょう。 ・容器と青い提出袋にシールを貼り、9時までに提出をお願いします。
25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。
27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。



健康診断が  
終わってから  
お知らせを  
もらったら



お医者さんへ

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見分ける検査）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。

そうだんりよく      たいせつ      ちから  
「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を  
考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考  
えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょうか？

どう相談したらいいか  
わからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？  
親身に聞いてくれる人がきつとい  
るはず。切り出しにくいときは、  
なんでもない話から始めるといい  
かもしれません。



これからいろいろな  
経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に  
育ててほしい“力”です。保健室  
も「相談力」のお手伝いをします！