

ほけんだより 5月

令和6年5月2日
練馬区立旭丘小学校
No.2
5月の保健目標
健康な体になろう



新学期がはじまって1か月が経ちましたが、そろそろ新しい学校の生活に慣れてきましたか？がんばりすぎて少し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まないようにしましょう。

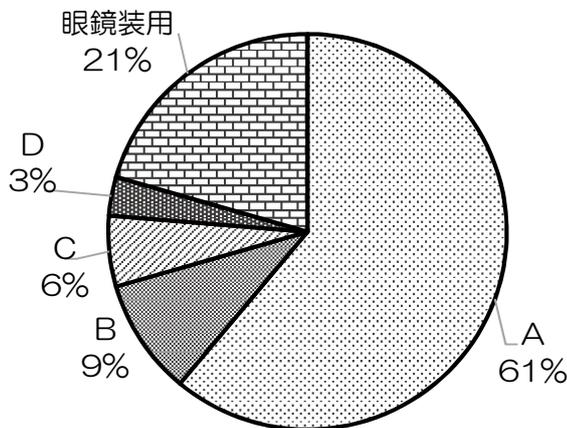
お家の方へ

新学期から数多くの提出物をお願いしていました。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祈りします。

発育測定の結果(各学年の平均) ※全国平均は令和4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 |
| 118.4 | 117.0 | 22.5 | 21.8 | 1 | 117.1 | 116.0 | 21.5 | 21.3 |
| 121.8 | 122.9 | 25.0 | 24.6 | 2 | 120.9 | 122.0 | 23.7 | 24.0 |
| 129.8 | 128.5 | 27.6 | 28.0 | 3 | 129.8 | 128.1 | 27.7 | 27.3 |
| 133.1 | 133.9 | 29.8 | 31.5 | 4 | 134.5 | 134.5 | 29.8 | 31.1 |
| 141.0 | 139.7 | 34.9 | 35.7 | 5 | 141.1 | 141.4 | 36.4 | 35.5 |
| 146.1 | 146.1 | 37.6 | 40.0 | 6 | 152.3 | 147.9 | 43.7 | 40.5 |

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 | |
| 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→

かつ けんこうしんだんよてい
 ……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8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。 |
| 16日(木) | 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。 |
| 20日(月) 22日(水) | 内科検診 | 4・5・6年・あ 1・2・3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。 |
| 24日(金) | 歯科検診 | 1～6年通常級 | ・当日の朝は歯をしっかりとみがいてきましょう。 |
| 28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。 |



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。耳鼻科・内科・眼科の治療は水泳指導が始まる前までに済ませましょう。

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。

せんこうえんそく
もうすぐ全校遠足！

5/15は待ちに待った全校遠足！なかよし班でのオリエンテーリングや芝生の上でみんなと一緒に食べるお弁当、楽しみですね。当日、元気に楽しく遠足に参加するために体調を整えておくことが大切です。遠足に行く前にチェックしてみましよう。

- ふだんから早ね・早起きをして、生活リズムを整えている
- 当日の朝は家でうちを済ませる
- 当日は朝ご飯をしっかりと食べる
- けがをしないようはきなれた靴をはく
- 動きやすい服を着る

当日なにか困ったことがあったら近くにいる先生や本部にいる先生に相談しましょう。

