

平成27年5月11日

ほけんだより 5月号

練馬区立豊玉南小学校

校長 山田 裕

体調をくずしていませんか？

ゴールデン・ウィークが終わりました。新しい学年がスタートして1ヶ月。体調はいかがですか？進級、クラス替えなど新しい環境での生活に切り替わり、張り切ってがんばっていたり、なかなか適応できなかったり…心や体の疲れが出やすい時季です。「何となく不安」「眠れない」「食欲がない」そんな不調を感じていないでしょうか？そんなときは…。

心や体のお疲れに魔法の「3R」心も体もすっきりさせて下さい。

Relax (リラックス)	Refresh (リフレッシュ)	Recover (リカバー)
心と体をゆるめる	気分転換をする	疲れを回復させる
☆ゆっくりとお風呂に入る。 ☆のんびりできる時間を作る ☆ストレッチやマッサージで 体をほぐす。	☆友達とおしゃべりする。 ☆趣味やスポーツなど自分の 好きなことを楽しむ。 ☆自然の中で深呼吸する。	☆早い時間に寝てしっかり睡 眠をとる。 ☆体だけでなく脳も休ませる

< 5月の保健目標 > 自分の体の様子を知ろう

☆ 5月の保健行事予定 ☆

日程(曜日)	健康診断の項目及び該当者、注意事項
13(水)	・尿検査2次検査…2次対象の人が提出します。8:50までに提出。
14(木)	・歯科健診(5・6年)…朝ごはんの後、必ず歯みがきをしてくる。
18(火)	・移動教室前検診(6年)…体温表を持ってきてください。
21(木)	・歯科健診(1・2年)…朝ごはんの後、必ず歯磨きをして来る。
22(金)	・心臓病検査(1年生)…体育着で受けます。
28(木)	・眼科健診…全員受けます。

定期健康診断について

- 今年度の定期健康診断は、6月4日で終了です。健康診断が全て終了した後「健康カード」を、ご家庭にお返しします。結果をご覧いただきましたら、押印のうえ学校にお返しください。学校で保管いたします。「健康カード」は、6年間使用いたします。なくしたり、汚したりしませんよう大切にお使いください。
- 欠席などで健康診断などを受けていない人は「健康診断の受診のおすすめ」の用紙をお渡ししています。早めに受けていただき、用紙を学校に提出ください。
- 健康診断などで、疾病などがあった場合は「健康診断の結果と受診のおすすめ」の用紙をお渡ししています。早めに医療機関を受診し、用紙を学校に提出ください。
- なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」と言って疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため病院で診てもらった結果「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。

身体計測の結果（各学年の平均） 4月24日 計測

～みんな大きくなりました！～

学 年	男 子			女 子		
	身 長	体 重	座 高	身 長	体 重	座 高
1 年	116.5	21.4	65.1	116.2	20.5	65.1
2 年	122.9	24.2	68.8	121.2	23.5	67.4
3 年	129.3	27.3	71.2	127.2	25.4	70.1
4 年	134.6	31.3	72.8	133.5	29.7	72.9
5 年	140.8	34.8	75.9	142.1	35.1	76.6
6 年	146.4	40.1	78.4	147.9	38.8	79.3

おうちの方へ

☆新学期が始まって1か月。緊張して、はりきって、頑張った1か月だったと思います。「疲れた」と言葉に出さなくても、何となくいらいらしたり、甘えたり、ぼんやりしたり…。お子さんの言葉、表情、態度にそんなサインが見られる時は、ゆったり、しっかり受け止めてあげてほしいなと思います。

☆豊玉南小学校には、心のふれあい相談員やスクールカウンセラーがおり、お子さんやおうちの方々からのご相談などについて、いつでも受け付けております。「こんなことで相談してもよいのかしら？」なんて思わないで、どんなことでもお気軽にご相談ください。

○心のふれあい相談員（小淵さん）は、毎週、月、火、水、金（9時～15時頃）

○スクールカウンセラー（石川さん）は、毎週 木曜日（9時～17時30分）