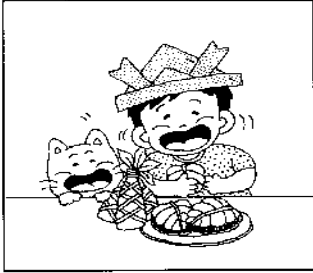


# ほけんだより

練馬区立早宮小学校  
平成24年5月7日  
(家庭数配布)



新学期が始まって、1ヶ月がたちました。新しい生活の不安や緊張で、心や体に疲れが出始めるころでもあります。

また、4月はインフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、溶蓮菌感染症、带状疱疹などの欠席もありました。また保健室へ「腹痛やおしん(気持ちが悪い)」などを訴える子供も多く来ました。

疲れをため込まないように、ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせましょう。

## 5月の保健目標

いろいろな疲れを知り、その解決方法を学ぼう



5月は新学期の疲れ、ゴールデンウィークの遊び疲れ、運動会練習の疲れなどで、体調を崩しやすい時期です。疲れが原因で、からだや心に様々な症状が現れる場合もあります。

しかし、子供たちは「疲れ」を感じていないこともあるので、子供たちにも、自分の状態と照らし合わせて、「疲れ」を意識してもらえようような掲示を作りました。ぜひ、楽しんでみてください。

運動会の練習が始まります。運動中のケガや事故を防ぐために  
みなさんが自分でできることは・・・

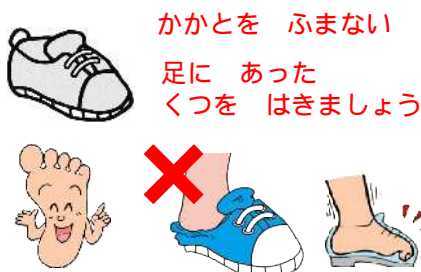
### はやね・はやおきを しよう



### きちんと しょくじを しよう



### きちんと くつを はこう



### つめを みじかく きろう



# 健康診断のお知らせ

日頃、気づかない病気などを早く見つけ、調べたり治療したりすることは、健康を守るのにとっても大切なことです。検診の結果、病気が見つかった場合は早めに専門医に行き、診てもらいましょう。治療しないとプールに入れない場合もあります。

身体計測の結果(平均値)

		身長(cm)		体重(kg)		座高(cm)	
		本校	全国	本校	全国	本校	全国
男子	1年	114.9	116.7	20.3	21.3	64.0	64.9
	2年	123.9	122.6	23.7	24.0	68.3	67.7
	3年	128.0	128.2	26.8	27.0	70.2	70.2
	4年	134.8	133.5	30.6	30.3	73.4	72.6
	5年	139.7	138.8	33.3	33.8	75.2	74.9
	6年	144.1	145.0	37.7	38.0	77.4	77.6
女子	1年	116.2	115.6	21.0	20.8	64.7	64.4
	2年	121.7	121.6	23.0	23.4	67.5	67.2
	3年	126.9	127.4	26.8	26.4	70.2	69.9
	4年	134.4	133.5	29.6	29.8	73.5	72.7
	5年	140.2	140.2	33.9	34.0	76.6	75.9
	6年	146.3	146.7	37.9	38.8	79.4	79.2

全国平均は、平成 23 年度の学校保健統計調査より

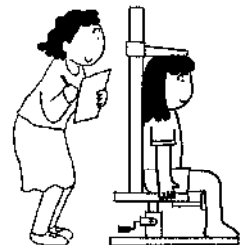
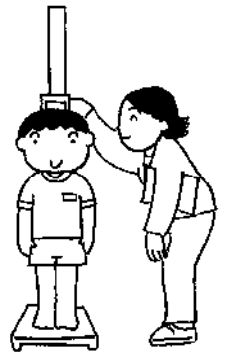
上記は、本校(4月)と全国の身長・体重・座高の平均値です。

成長には個人差があります。平均より「身長が低い」や「体重が重い」などではなく、**バランスよく成長しているかどうか**が大切になります。そのためにも、**バランスの良い食事**、**適度な運動**、**質の良い睡眠**がとれるように環境を整えていけると良いですね。

保健室からのお願い

下着(パンツ)を汚した場合、保健室にある新品の下着に着替えます。後日、同じサイズの新しい下着を購入して、保健室にお届けください。

また、貸し出した校帽や洋服は、洗ってご返却ください。



## 5月の保健行事

- 1日(火)聴力検査(3年)
- 2日(水)視力検診(1年)
- 9日(水)尿検診(2次)
- 10日(木)歯科検診(1,2,6年)
- 15日(火)心臓検診(1年)
- 30日(水)耳鼻科検診(全鼻)