



ほけんだより 5月

令和4年5月20日
練馬区立開進第三小学校
校長 岡部 良美
養護教諭 佐藤 智美

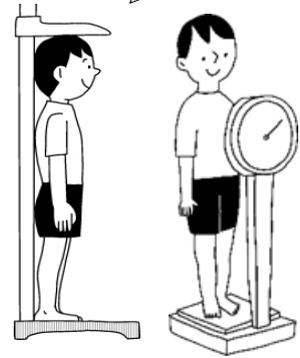
5月になり、暑かたり涼かたりと体調をくずしやすい気候が続いています。
体だけでなく、好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷり取る・・・
など、自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で心も休めてくださいね。



【開三小 体位測定平均】

がくねん 学年	せいべつ 性別	しんちょうへいきん 身長平均	たいじゅうへいきん 体重平均
ねん 1年	男	116.9	21.9
	女	116.4	21.2
ねん 2年	男	124.1	25.4
	女	121.4	23.2
ねん 3年	男	130.6	28.8
	女	129.5	27.7
ねん 4年	男	135.3	31.5
	女	134.2	30.5
ねん 5年	男	140.0	34.8
	女	143.4	35.2
ねん 6年	男	147.5	40.8
	女	148.6	40.3

からだの成長で気になることがある時には、保健室まで来てくださいね。



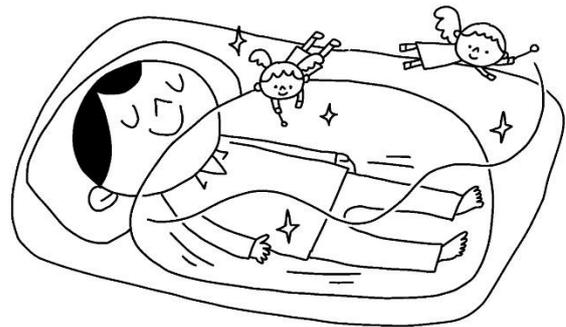
身長がのびる時期に大切なこと

身長は、小学校高学年のころから大きくのびる時期をむかえます。

のび方は一人ひとりちがいますが、すいみんと運動、食事が身長がのびるのに大きく関わっています。

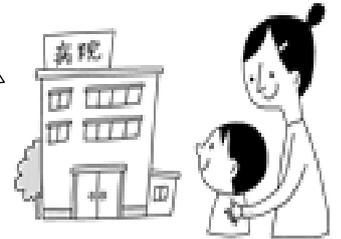
私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長がのびていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、ぐっすりとしいみんをとることで多く分びつされます。

また、朝・昼・晩に栄養バランスのよい食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにかかせません。



がつ ほけんもくひょう びょうき はや なお
5月 保健目標 病気を早く治そう

○健康診断の結果、専門医へ受診する必要がある場合は、その都度お知らせを渡します。早めに受診し、受診報告書を提出してください。
 特に、内科・眼科・耳鼻科の疾病については、水泳学習が始まる前に必ず提出してください。よろしくお願いたします。



○視力検査は、学校での検査でB (0.7) 以下だった場合に視力検査結果のお知らせを渡しています。スクリーニング検査ですので最終的な診断結果ではありません。眼科であらためて診てもらって、結果をお知らせください。
 すでに最近、眼科で検査してもらった場合は保護者が「学校に連絡しておきたいこと」の欄に結果を記入して提出してください。
 *ご不明なことがありましたら連絡帳等で保健室までおたずねください。



○二次検査や精密検査が必要な児童には、ご案内を渡します。よく読んで日時を確認して受けてください。また、すでにかかりつけ医があり、区での検査を希望しない場合には連絡帳などでお知らせください。

○校医健診を欠席した児童には、受診のお願いのお手紙を渡します。各科ごとにお知らせを渡しますので、記載の文書に沿って受診をお願いいたします。

がつ ほけんかんけいぎょうじ
6月の保健関係行事

日(曜日)	健診名	対象学年
1日(水)	保健指導	5年
2日(木)	〃	2年
3日(金)	〃	1年
8日(水)	〃	6年
9日(木)	〃	3年
10日(金)	〃	4年
13日(水)	プール前健診	該当者

健診に関する調査票など、提出物へのご協力
 ありがとうございます。引き続き、よろしくお願いたします。