



ほけんだより 5月

令和5年5月12日
練馬区立開進第三小学校
校長 岡部 良美
養護教諭

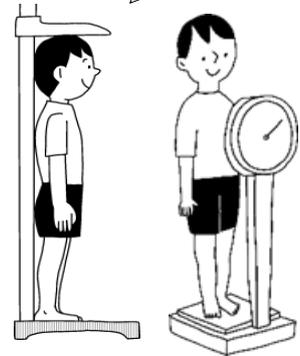
5月になり、暑かったり涼しかったりと体調をくずしやすい気候が続いています。
体だけでなく、好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる・・・
など、自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で心も休めてくださいね。



【開三小 体位測定平均】

学年	性別	身長平均	体重平均
1年	男	117.7cm	21.6kg
	女	116.6cm	21.0kg
2年	男	122.9cm	24.4kg
	女	122.7cm	23.8kg
3年	男	130.1cm	29.0kg
	女	127.2cm	25.9kg
4年	男	136.4cm	32.5kg
	女	135.1cm	30.9kg
5年	男	141.2cm	34.9kg
	女	141.1cm	34.3kg
6年	男	145.9cm	38.9kg
	女	150.7cm	40.8kg

体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。



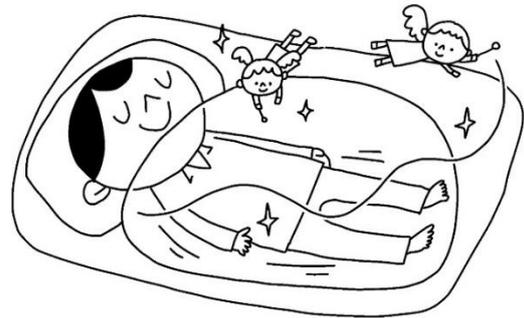
身長がのびる時期に大切なこと

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、みんなと運動、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。



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。よろしく願いいたします。



○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。

6月の保健関係行事

日(曜日)	健診名	対象学年
5月31日(水)	保健指導	5年
6月1日(木)	//	1年
6月2日(金)	//	2年
6月7日(水)	//	4年
6月8日(木)	//	3年
6月9日(金)	//	6年
6月12日(月)	プール前健診	該当者
	移動教室前健診	6年

※6月にお知らせした予定では、7日が6年生、9日が4年生となっていましたが、上記のように変更になりました。

※5年生と4年生の保健指導は、歯科校医の中島先生が行ってくださいます。

保護者の方へ

5月8日より、学校保健安全法施行規則の一部が改正されました。

そのため、新型コロナウイルス感染症の出席停止の期間の基準が示され、「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで」となります。

発症の判断は、医師の診断や検査によるものとなります。

それに伴い、登校届が変更となります。登校届は本校ホームページにありますので、必要に応じて印刷してお使いください。また、お問い合わせいただければ、学校からもお渡してきます。