

保健だより

令和5年度 5月号
練馬区立田柄第二小学校
校長 岩井 一雄
養護教諭 山本 実央

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

きそくただ
規則正しい
せいかつ おく
生活を送ろう

休み明けで、生活リズムがくずれている人も多いと思います。規則正しい生活を意識して、学校の生活リズムをつくりましょう。朝晩の気温差が大きいので体もつかれています。土日はゆっくり休んでくださいね。



4月の身体計測 平均結果

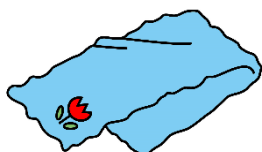
	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	117.6	116.9	21.5	21.4
2年	124.9	122.1	25.2	23.8
3年	128.9	127.5	27.1	26.0
4年	134.7	137.1	31.3	32.3
5年	139.6	141.3	34.6	34.2
6年	146.9	147.9	40.0	40.6

気温の寒暖差に気をつけましょう

☆ぬぎ着のしやすい
ふく たいかん おんど
服そうで体感温度を
ちょうせつ
調節しよう



☆汗をかいたら清潔な
あせ たおる せいけつ
タオルやハンカチでふ
こう



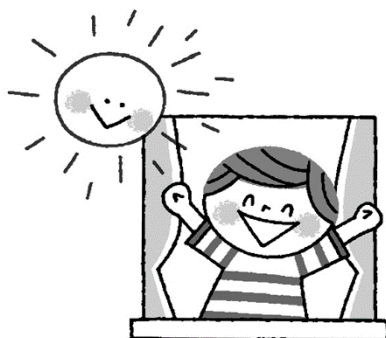
☆気温が高いときはこ
きおん たかい
まめに水分補給をしよう
すいぶんほきゅう



☆外出のときは帽子
がいしゅつ ぼうし
をかぶり、紫外線をさ
けよう
しがいせん



「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



はや お ありあけ
早起きして朝日をあびる



ちようしょく へんじゆう
朝食をたべてエネルギー補充



まいあさ はいべん
毎朝きもちよく排便する

5月の健康診断予定

日にち	健診	学年
9 (火)	腎臓病健診（尿検査）2回目	対象者
	視力検査	1年
10 (水)	視力検査	3年
11 (木)	歯科健診	3・6年
15 (月)	視力検査	2年
16 (火)	視力検査	4年
17 (水)	視力検査	6年
18 (木)	歯科健診	2・5年
	腎臓病健診（尿検査）2次検査	対象者
19 (金)	視力検査	5年
	内科・移動教室前健診	6年
23 (火)	内科健診	1年
30 (火)	内科健診	2年

◆しりよくけんさ視力検査
めがねメガネしょうを使用している人は
かならず必ず持ってきてください。



◆しかけんしん歯科健診
あさ朝はしっかりとは歯をみがいて
 きましょう。

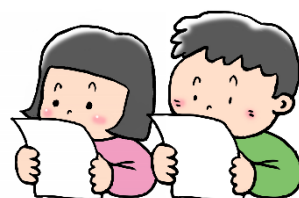
◆ないかけんしん内科健診
たいいくぎ体育着おこなで行います。

※内科健診は5時間目に行うため、1年生も25日（木）は5時間授業になります。

※6年生は移動教室前健診も兼ねています。健康カードを見ながら健診を行います。忘れずに持ってきて
 しょう。

健康診断結果のお知らせについて

現在、健康診断を実施中です。健診が終了した学年から、医療機関の受診が
 必要なお子さんには、「健診結果のお知らせ」を配布しています。内容を確認し
 て、医療機関の受診が必要な際は、早めの受診をお願いいたします。学校で
 は、病気の疑いのある人にお知らせを出しているため、病院では「心配なし」
 と言われる場合もあります。受診が終わりましたら、受診報告書を担任に提出
 してください。ご不明な点がございましたら、保健室山本までお問い合わせくだ
 さい。診断結果の結果一覧は全ての健診が終わり次第配布します。6月上旬ご
 ろになります、今しばらくお待ちください。



感染対策が見直されます

新型コロナウイルス感染症が5月8日から5類感染症に移行するにあたり、学校での感染対策も見直さ
 れていきます。詳しくは、配信メールをご確認ください。

◆出席停止期間「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

◆本人の風邪症状（頭痛、咳、喉の痛み等）、家族の陽性・風邪症状での欠席は、病欠欠席になります。

3年余に及んだ感染症との戦いに一つの節目を迎えることとなります。ご家庭におかれましては、毎朝
 の検温や、早退時のお迎え等、学校の感染対策にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。
 今後も、換気や手洗いなど基本的な保健指導を行いながら、子どもたちが安心して充実した学校生活を送
 ることができるよう努めてまいりたいと思います。引き続き、どうぞよろしくお願い申し上げます。