

保健だより

令和6年 5月 7日
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

5月の保健目標
きそくただ
規則正しい
せいかつ おく
生活を送ろう

新しいクラスが始まり一か月がたちました。新しいクラスに慣れてきた一方で、体や心も疲れがでやすい時期でもあります。また、5月は気温も変化しやすく、体が暑さに慣れていないこの時期は、夏ほど気温が高なくても熱中症に注意が必要です。十分に睡眠をとり、バランスの良い食事、こまめな水分補給を行い、体調管理を意識して過ごしてほしいと思います。

じどうのみなさんへ
◆お子様と一緒に読み下さい

4月の身体計測 平均結果

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(Kg)	身長(cm)	体重(Kg)
1年	116.9	21.2	116.6	21.1
2年	123.0	23.6	122.3	23.5
3年	129.7	28.0	127.5	26.2
4年	135.0	30.6	133.4	29.0
5年	139.8	34.4	143.3	36.8
6年	146.1	38.9	147.5	38.5

◆身長や体重、成長の仕方には個人差があります。周りとは比べるのではなく、自分の身長と体重がバランスよく成長しているか確認しましょう。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

月	火	水	木	金
6 	7 視力検査（6年）	8 聴力検査（3年） 尿検査容器配布 *名前シールを貼ってください	9 尿検査（全学年） *容器提出 内科健診（1年） *体育着用意	10 内科健診（6年） *体育着用意
13 聴力検査（1年）	14 内科健診（4年） *体育着用意	15 聴力検査（2年）	16 尿検査回収2回目 （1回目未提出の児童のみ）	17 聴力検査（5年）
20	21 心臓検診（1年） *体育着用意	22	23	24
27	28	29 尿検査2次 （1次検査で所見ありの児童）	30	31

おねがい

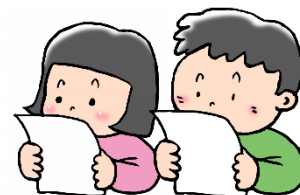
- ・視力検査・・・メガネを持っている児童は、メガネを持参してください。
- ・内科健診・・・体育着を用意してください。長い髪の毛は、結んでください。
- ・尿検査・・・ **9日早朝の尿を採取します。詳しくは、8日に配布する便りをよくお読みください。名前シールを2カ所（容器と青い袋）に貼ってください。**

健康診断の結果

- ・受診の必要がある場合に、「受診のおすすめ」をお渡しします。
- ・早めに受診していただき、内科、耳鼻科、眼科については、プールの可否について医師の指示に従ってください。
- ・受診後、「受診報告書」を学校に提出してください。
- ・視力検査の結果は、B（1.0未満）以下から、「結果のお知らせ」をお渡ししています。
- ・結果一覧は、全ての健診が終わりましたら、6月上旬ごろにお渡しします。

学校で健康診断を受けられなかった場合

- ・書類をお渡ししますので、校医の医院で受診してください。
- ・受診後、「受診報告書」を学校まで提出してください。



※学校での健康診断はスクリーニング（病気の疑いがあるか、ないかを選別するもの）ですので、受診の結果、「異常なし」と診断される場合もあります。

※内科健診（脊柱側弯症健診を除く）は、体育着を着たまま聴診器を使用します。その他、衝立を使用しプライバシーに配慮した上で健診を行います。