

ほけんだより

5月号

令和3年 5月7日
 練馬区立光が丘夏の雲小学校
 校長 牧野光洋
 養護教諭 原田里美

新しい学年が始まって1か月がたちました。朝晩と昼の気温差で体調をくずしやすい時期です。マスクを付けていると、のどのかわきに気付くなくなるので積極的に水分をとることを意識し、元気に過ごしましょう。

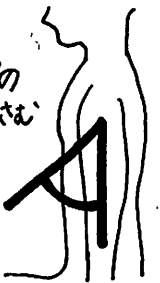
光が丘夏の雲小学校 身長・体重平均値

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	男子	116.0	122.8	129.1	133.0	138.3	144.9
	女子	115.7	123.2	128.5	134.2	143.1	148.0
体重 (kg)	男子	21.0	23.7	27.9	30.4	32.9	37.9
	女子	20.9	23.4	26.6	30.0	35.7	40.1

4月に行った身長・体重の測定の平均値です。身長や体重の伸び具合は、人によって差があるため、自分自身の成長をよく確認しましょう。

＊正しい検温方法＊

30°~45°の
 角度ではさむ
 とよい◎



わきの**中心**に体温計の
さきがあたるようにします。
 乾いたタオルなどで汗を
 ふいてから測りましょう。

平熱は人によってちがうので、自身の平熱を
 知り、体調の変化に気付けるようになります。

ほけんしつより ~聴力検査あるある!~

「結果のお知らせ」を受け取った人は、早めに病院で受診してください。6月30日までは、学校医の医院で無料受診できます。耳鼻科・眼科・内科は、医師による「水泳可」の診断がないと水泳の授業等に参加できませんので、早めの受診をお願いたします。

聴力検査は、ヘッドホン
 を耳にあて、音が聞こえ
 たら手をあげる(ボタンを
 おす)という方法で行います。



しかし中にはこんな人も...
 耳にあてる向きが逆の人



◎それだと音が聞こえないよ!

なぜかボタンまで耳にあてる人



◎ボタンはおすんだよ!

ずっとニコニコしている人



◎聞こえたら手をあげてね!

5/12 尿検査があります!

容器は5/10(月)配付

【尿検査】っていうのは、朝いちばんのおしっこをとって、教室についたらすぐに提出するんだよね~!

毎朝早く起きてトイレに行く、練習をしておかないと...
そもそも“おしっこ”の検査でなにがわかるの?

尿をつくったり、血圧をコントロールしたりする「腎臓」が健康かどうか検査するよ。腎臓はおなかのあたりに2つ、手をグーにした時くらいの大きさであるよ。

「腎臓」はとっても大切な体の一部なんだね!
そういえば、おしっこの色がこかったり、うすかったり、これって病気?

健康な人の尿の色は
どうめいどうすきいろだよ。

朝起きた時や運動などで
あせをたくさんかいた時の尿の
色は少しこいきいろだよ。

水分をたくさんのだし時や
あせをあまりかかない寒い
時の尿の色はほとんど色が
なくて、どうめいだよ。

尿のこさだけでは病気かわからないんだね。
しっかり検査してもらうために、5月12日の朝
わすれないようにしよう!

~おうちの人にお原直い~

学校検尿では、慢性腎疾患予備軍の早期発見が期待されています。尿検査を正しく受けられるよう、ご家庭でもご配慮をお原直いたします。

- ◎ 前日の夜は激しい運動は控えるようにしてください。
- ◎ 検尿セットをトイレに置くなどし、当日忘れないようにしてください。
- ◎ 出始めの尿は汚れ等が混ざりやすいので正しく検査ができないことがあります。途中の尿(中間尿)をとるようにしてください。