

ほけんだより



平成 31 年 5 月 8 日
練馬区立下石神井小学校
校長 境野 宏樹
養護教諭 榎本 弘子

新学期が始まって、一か月。新しいクラスにも少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。今までの緊張していた疲れが出て体調を崩しやすいときです。生活リズムを崩さないようにしてください。

健康診断が始まりました。健康診断は、自分の体や健康状態を知るためにとても大切です。健康診断は受けたら終わりではなく、これまでの生活をふり返ったり、病院で原因を調べてもらったりすることで、より元気に過ごすことができます。



5月の保健目標

自分の体を知ろう！



～保護者の皆様へ（健康診断の結果について）～

保健調査票へのご記入・ご提出ありがとうございました。健康診断も順次続いていきます。学校の健康診断は、スクリーニング（ふるい分けという意味で、健康な人も含めた集団から疾病の疑いのある人を選別する方法）ですので、病院では「異常なし」と診断されることもあります。ご承知おきください。

●治療や受診が必要な場合には、個別にお手紙でお知らせしています。お手紙を受け取った方は、

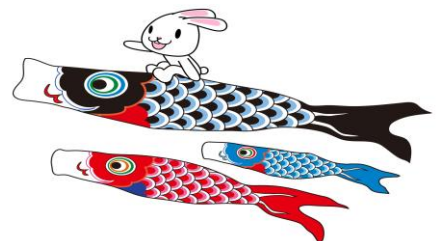
プール開始日【6月17日（月）】までに、

医療機関を受診し結果を担任に提出してください。



～5月の保健行事～

- 5月 7日（火）聴力検査（3年）
- 5月 9日（水）聴力検査（1年）
- 5月13日（月）腎臓病2次検査回収日
- 5月16日（木）耳鼻科検診(全学年)



～色覚検査について～

4年生が対象（希望者）となります。

「色覚検査希望調査」を5月中に配布いたしますので、希望の方は、提出期限までに、担任に提出してください。

5月の感染症情報（出席停止）

溶連菌感染症・・・3件
感染性胃腸炎・・・3件
水ぼうそう・・・1件
インフルエンザA・・・1件
流行性耳下腺炎・・・1件

4月 身体計測結果

※成長には、「個人差」があり、成長の仕方は、
一人一人異なります。

1年	身長 (cm)	東京都身長 平均(cm)	体重 (kg)	東京都体重 平均(kg)
男子	115.9	116.7	21.1	21.3
女子	115.6	115.9	20.4	20.9

2年	身長 (cm)	東京都身長 平均(cm)	体重 (kg)	東京都体重 平均(kg)
男子	122.6	123.0	23.9	24.6
女子	121.4	121.9	22.6	23.6

3年	身長 (cm)	東京都身長 平均(cm)	体重 (kg)	東京都体重 平均(kg)
男子	127.5	128.3	26.3	27.4
女子	127.6	127.7	25.9	26.2

4年	身長 (cm)	東京都身長 平均(cm)	体重 (kg)	東京都体重 平均(kg)
男子	133.8	134.4	30.0	30.6
女子	132.9	133.8	29.4	30.1

5年	身長 (cm)	東京都身長 平均(cm)	体重 (kg)	東京都体重 平均(kg)
男子	139.4	139.0	36.5	33.9
女子	138.8	140.4	32.3	34.3

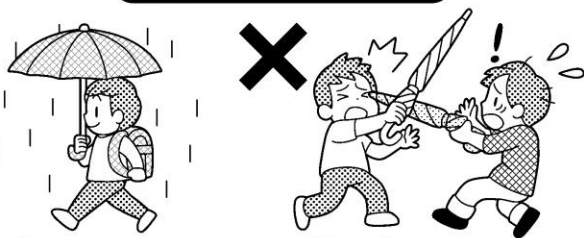
6年	身長 (cm)	東京都身長 平均(cm)	体重 (kg)	東京都体重 平均(kg)
男子	145.0	145.5	37.3	38.4
女子	147.2	147.7	38.3	39.4



雨の日は傘を差すので視界が狭くなります。また、雨の音によって音が聞こえにくくなることから、
車に気づきにくくなり、交通事故が多くなる傾向にあります。

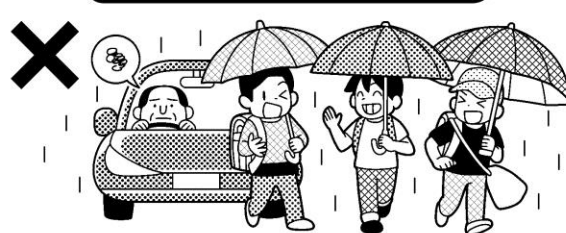
梅雨入りに備えて、雨の日の歩き方をしっかり確認しておきましょう。

正しい傘の持ち方



前がよく見えるように傘を持ちましょう。
傘で遊ぶのは危険です。

横に広がって歩かない



ほかの通行の妨げになるので、横に広がって
歩くのはやめましょう。