

# ほけんだより 5月

令和6年5月1日  
練馬区立大泉第四小学校  
校長 岩崎 広明  
養護教諭 井原 明香

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちが良いですね。でも、体はまだ暑さになれていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。5月から本格的な運動会練習も始まりますので、体調に気を付けて、運動するときはこまめな水分補給を忘れずに、疲れたら無理せず休むようにしましょう。



## ♪大きくなったかな♪

4月の身体計測の結果を学年ごとにまとめました。

〈結果 男子平均〉

〈結果 女子平均〉※東京都令和4年度学校保健統計調査より

	4月		東京都平均	
	身長	体重	身長	体重
1年生	116.4	21.1	117.3	21.7
2年生	123.5	24.5	123.4	24.6
3年生	128.5	26.9	128.7	28.0
4年生	133.2	30.0	134.7	32.0
5年生	140.0	34.1	140.6	36.4
6年生	146.5	36.3	146.7	40.2

	4月		東京都平均	
	身長	体重	身長	体重
1年生	114.9	20.8	116.3	21.3
2年生	121.4	23.1	122.6	24.1
3年生	128.8	27.0	129.0	27.3
4年生	132.8	28.6	135.1	30.8
5年生	141.5	34.7	142.1	35.4
6年生	147.4	37.9	148.7	40.7

## 健康診断の結果について

健康診断では病気の〔疑いのある人〕にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。でも、視力の低下など、毎年のことで分かっているから…とそのままにするのではなく、定期受診の目安としてください。

特に異常がなければ、全ての健康診断が終わってから、「健康カード」でお知らせします。

定期的に通院していることを保健調査票などで伝えているのに、毎年治療のお知らせが来るのはなぜ？と思われる方もおられると思いますが、あくまでも「今年度の検診のお知らせ」だと、考えてください。






**5月の保健行事**




日にち	曜日	予定	対象学年	注意事項
1	水	内科検診	1, 3年	
2	木	尿検査1次回収	全	
"	"	視力検査	6年	メガネを持ってくる
7	火	視力検査	5年	メガネを持ってくる
8	水	内科検診	2,4年	9:00~体育着持ってくる
9	木	尿検査1次②	該当者	
"	"	耳鼻科検診	全	
10	金	視力検査	4年	メガネを持ってくる
13	月	視力検査	3年	メガネを持ってくる
15	水	心臓検診	1年	体育着を持ってくる
17	金	視力検査	2年	メガネを持ってくる
20	月	視力検査	1年	メガネを持ってくる
22	水	腎臓2次	該当者	
23	木	眼科検診	全	

こんな日は **熱中症** にご用心

しつど たか ひ  
湿度が高い日



きゅう  
急に  
あつ ひ  
暑くなった日



かぜ よわ  
風が弱く、  
ひ つよ ひ  
日ざしが強い日

からだ あつ な じき  
体がまだ暑さに慣れていないこの時期、  
きゅう うんどう **熱中症の危険** があります。

- すいぶん ほきゅう  
こまめな水分補給
- あせ ぬぐ  
タオルで汗を拭く
- ぼうし かぶ  
帽子を被る



いま  
今からしっかり  
たいさく  
対策しましょう

# 体の調子を崩していませんか？

天気の良い日は気温も高く、とても暑くなる日が増えてきました。休み時間や体育の後、汗をいっぱいかいても、そのままにいませんか？ハンカチやタオルで汗を拭くようにしましょう。

運動会練習が本格的に始まり、体も疲れやすいです。夜は早めに寝て、体を十分休ませましょう！

## 熱中症に気を付けて！



どんなとき、どんな人が、熱中症になりやすいんだっけ？

- 気温が高い日
- 風が弱い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日

- 肥満の人
- 体調の悪い人
- 暑さに慣れていない人
- 病気がある人



熱中症を防ぐためには、水分補給が大切なんだよね。

他にも、帽子を被るなどして、暑さを避けること、汗がかわきやすい服を着ること、日頃から暑さに慣れておくこと、自分の体調を知ることが大切なんだよ。



熱中症かもしれないと疑う症状にはいろいろなものがあるよね。

軽：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない

中：頭痛、吐き気、体がだるい、ぼんやりして力が入らない

重：意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対して返事がおかしい、などがあるんだ。

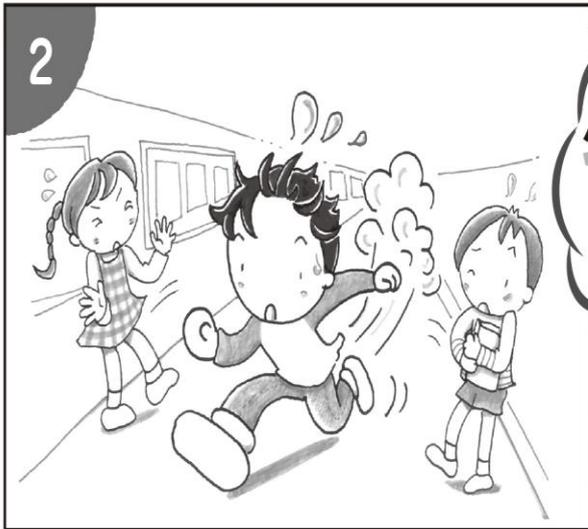
慣れてきた頃

あたらしいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

# 注意報 発令中!



車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかり周囲を確認しながら歩きましょう。



ろうかを走ると、自分だけでなく、友達にもけがをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕をもって動きましょう。



仲の良い友達でも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言きましょう。

ごめんなさい