

ほけんだより

平成26年5月2日
練馬区立八坂小学校
ほけんしつ



さわやかで気持ちのいい季節です。すごしやすい気候ですが、みなさん、体調はどうでしょうか。新学期がはじまって1ヶ月、心や体の緊張がだんだんとほどけてくる頃です。1年生も、学校になれてきたようで、休み時間などは外で元氣よくあそんでいる姿をみかけます。

昼間と朝夕の気温差が大きい季節の変わり目で、カゼをひいたり熱を出したりと疲れが出てくるころです。八坂小でも、4月の終わりころから、発熱、腹痛でお休みする人が多くなりました。睡眠をしっかりと、朝ごはんをしっかりと食べ、きそく正しい生活を心がけてください。疲れがのこっていると、大きなけがの原因にもなるので注意しましょう。

日中は、体を動かすと汗ばむ陽気になってきました。ハンカチ、ちい紙は身につけていますか？保健室で手洗い後、キョロキョロ…。ん？なにをさがしているのかな？と思いきや、「手をふくものありますか？」と、聞く人がたくさんいます。「ハンカチは？」と聞くと、「忘れました。」や「ランドセルに入っています」などの答えが。

学校生活では、休み時間後、トイレの後、給食の前、制作の後など、手洗いをする機会がたくさんあります。また、汗をかいた後の始末をするためにも、毎日、きれいなハンカチとちい紙を身につける習慣がつくといいですね。



まだまだつづきます。健康診断

じびかけんしん 耳鼻科検診

日 時：5月14日(水) 午前8時50分～

対 象：ぜんがくねん

★耳あかをとっておきましょう。

にょうけんさ じ 尿検査2次

日 時：5月16日(金) 午前9時まで

対 象：2次けんさのお知らせをもらった人

1次けんさを出しわすれた人

しかけんしん 歯科検診

日 時：5月8日(水) 午前8時50分～

対 象：4. 5. 6年

日 時：5月22日(水) 午前8時50分～

対 象：1. 2. 3年

！注意！

4月号にのせた対象学年と変更になっていますのでご注意ください。

からだのせいりつけ、きをつけていますか？



手をあらう



うがいをする



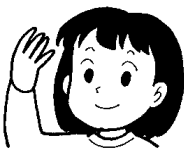
お風呂にはいる



きれいな下着をきる



つめをきる



前がみが目にはいらぬ



耳そうじをする



顔をあらう

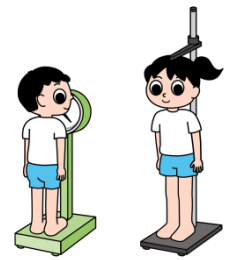


はみがきをする

はついくそくてい けっか

4月 発育測定の結果 (へいきんち (平均値))

	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	115.4	114.6	121.7	121.3	127.3	128.0
体重 (kg)	21.1	20.4	23.5	23.4	26.7	26.8
座高 (cm)	64.3	64.1	67.2	67.1	70.1	70.3
	4年		5年		6年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	134.7	132.7	137.6	141.6	144.0	146.9
体重 (kg)	32.2	29.1	33.0	34.3	37.8	40.2
座高 (cm)	74.0	72.6	74.5	76.5	77.7	79.5



健康診断の結果は、7月頃に「健康カード」でお知らせします。

各検査、検診の結果から治療のお知らせをもらった人は、早めに専門医を受診するようお願いし

ます。特に、眼科、耳鼻科の治療は、6月の水泳指導開始前までに終わるようお願いいたします。

【眼科検診治療勧告の見方】

「アレルギー性結膜炎 B」……現在は軽度の症状のため様子を見るが、症状が悪化した場合は受診が必要

「アレルギー性結膜炎 A」……眼のかゆみや充血など、アレルギーによると思われる症状が強くなるので、専門医による治療が必要