



令和8年5月1日
 みらい青空学園
 No.2
 5月の保健目標
自分の体を知ろう

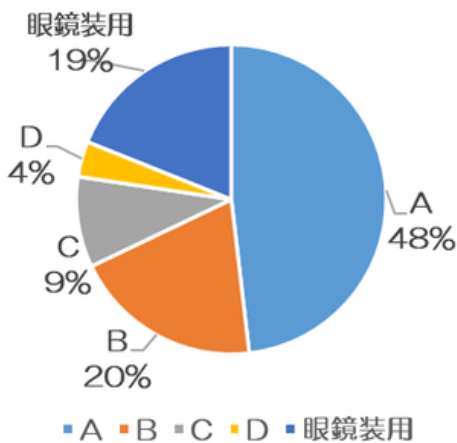


さわやかな風が気持ちよい季節になりました。新学期が始まって1か月がたちましたが、新しい学年やクラスにも少しずつ慣れてきましたか？いろいろな環境の変化があるこの時期は、知らないうちに疲れがたまりやすい時期でもあります。早ね早おき・朝ごはんを意識して、生活リズムを整え疲れをためこまないようにしましょう。

発育測定の結果（各学年の平均）※全国平均は令和7年度のもの

男子				学年	女子			
身長 (cm)		体重 (kg)			身長 (cm)		体重 (kg)	
本校	全国	本校	全国		本校	全国	本校	全国
117.7	116.6	22.0	21.4	1	115.5	115.6	20.7	21.0
124.5	122.7	25.3	24.2	2	122.4	121.6	23.4	23.6
130.4	128.3	28.4	27.4	3	128.3	127.5	26.3	26.8
132.3	134.0	28.0	31.2	4	133.1	133.8	30.4	30.4
141.1	139.5	35.3	35.1	5	143.1	140.9	35.9	34.9
144.6	146.1	37.7	39.6	6	149.5	147.4	38.3	39.8

視力検査の結果（全校の平均） 去年よりも視力が下がった人は目に優しい生活を心がけましょう。



視力検査の結果

結果	視力	意味
A	1.0 以上	よく見えています。 後ろのほうの席でも黒板の字が問題なく読めます。
B	0.9~0.7	学校生活にはほとんど影響がありません。 黒板の小さい文字が見えにくいことがあります。
C	0.6~0.3	教室での授業に少し影響があるかもしれません。 後ろのほうの席だと黒板の文字が読みにくいです。
D	0.2 以下	一番前の席でも黒板の字が見えにくい状態です。 すぐに対策をする必要があります。

裏面もご覧ください→

5月の健康診断予定表

今月もまだまだ健康診断が続きます！健康診断の前日はお風呂に入って体を清けつにしておきましょう。また、しっかり睡眠をとって、体調を整えておきましょう。校医さんへのあいさつもお忘れずに！

実施日	項目	対象学年	連絡事項
5月11日(月) 18日(月)	内科検診	3～6年 あ・1・2年	・検診は体育着で行います。 ・長い髪の毛はお団子や三つ編みにしましょう。
11日(月)	腎臓(尿)検査 予備日・二次	前回未提出者・ 二次検査対象者	・朝一番の尿をとりましょう。 ・容器と青い提出袋にシールを貼り 9時までに提出をお願いします。
13日(水)	歯科検診	全学年	・当日の朝は歯をしっかりとみがいて きましょう。
20日(水)	耳鼻科検診	全学年	・前日に耳そうじをしましょう。 ・髪の毛が耳にかからないように しておきましょう。

健康診断の結果、受診が必要なお子さんには、「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。疾患によっては、時間が経つと、より重い症状に悪化する場合があります。早めの受診をおすすめします。耳鼻科・内科・眼科の治療は水泳指導が始まる前までに済ませましょう。

学校の健康診断は、スクリーニング（健康上疑いのある人を見分ける検査）ですので、病院で「異常なし」と診断されることもあります。毎年のことだ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いただければと思います。

医療機関での検査・治療が済みましたら、担任の先生に「受診報告書」を提出してください。なくしてしまった人には新しいものを配布しますので学校までお知らせください。



気をつけよう

熱中症に

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう