

中藤小学校ほけんだより

にっこにこ

令和4年5月

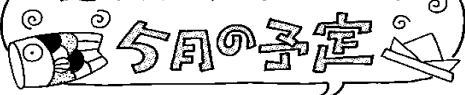


ほけんもくひょう
保健目標

身の回りを
きれいにしよう

新学期が始まって1か月。1年生のみなさんもどんどんたくましくなり、保健室にも元気なあいさつが聞こえてきます。2年生以上のみなさんもお兄さんお姉さんらしくなり、頼もしい姿を見せてくれています。新しい環境に早く慣れようと頑張った4月、気づかないうちに疲れがたまっていますか？ゴールデンウィークを上手に利用して、心と体のリフレッシュができるといいですね。コロナ対策も十分に気をつけながら、ぜひ家族で充実した時間を過ごしてください。連休明け、みなさんのにっこにこの笑顔に会えるのを楽しみにしています。

健康診断が続いていきます



- 12日(木) 心電図検査(1・4年)
- 17日(火) 検尿回収日(全学年)
- 18日(水) 検尿回収予備日
校医検診(1年)
- 20日(金) 歯科検診
(4年・6-2, 6-4)
- 25日(水) 校医検診(2年)

保護者の方へ

検診や検査が終わったものから、その結果を順次お知らせしていきます。お知らせをもらった人はできるだけ早めに医療機関を受診してください。

なお、学校の健康診断はスクリーニングといって、病気・異常の「疑い」があるケースを見つけ出すものです。受診した結果、「異常なし」と診断されることもあります。また、視力などいつものことだから・・・とそのままにするのではなく、定期検診の目安としてください。

できていますか？みだしなみ

せっかく手を洗っても・・・

汗をふきたくても・・・

友だちとけんかして

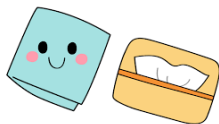
涙がいっぱいあふれてきても・・・

ハンカチを持っていないと困るよね

つめがわかれて痛い思いをしたり・・・

友だちを傷つけてしまったり・・・

つめが長いと危険だね



まいしゅうげつようび
毎週月曜日

せいけつけんさ
清潔検査をしています！

ハンカチ・はなかみを持っていますか？

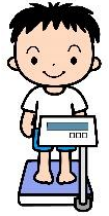
つめは短くてきれいですか？

前がみは目にかかっていますか？

めざせ パーフェクト！



みんな大きくなったね!



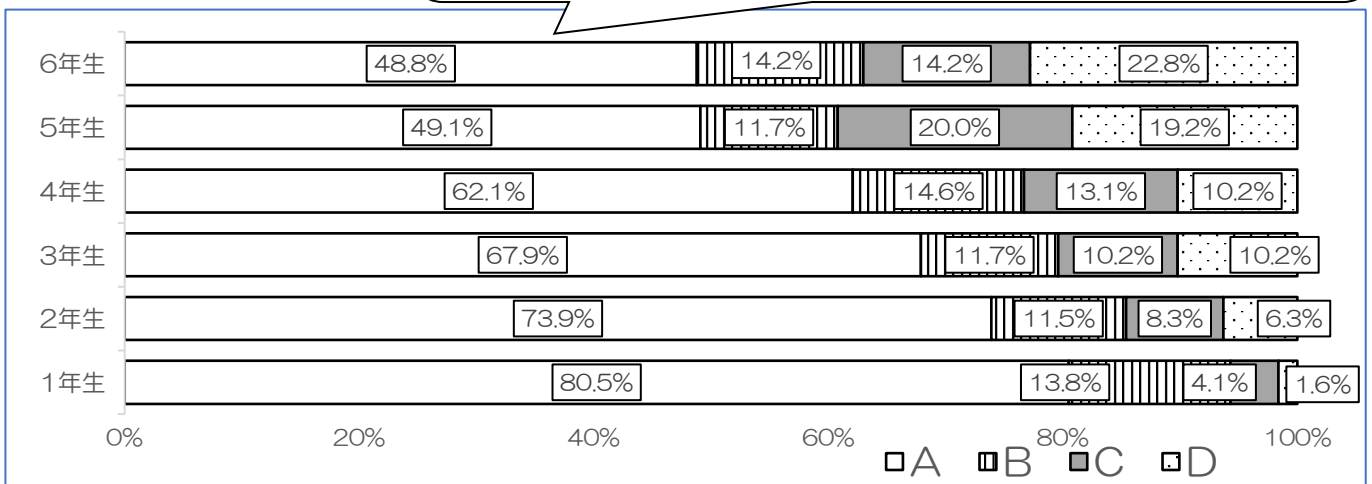
身体計測の結果 (本校平均値)

身長(cm) 体重(kg)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子身長	116.4	122.8	129.1	135.0	140.6	145.0
男子体重	21.8	24.2	27.9	31.8	34.8	39.6
女子身長	116.1	121.1	127.6	132.7	140.7	148.8
女子体重	21.7	23.4	26.7	29.3	35.3	40.7

視力検査の結果

- A (1.0以上): 授業中や運動をするうえで問題なし
 B (0.7~0.9): 小学校のうちの教室のどの位置から黒板の文字が見える
 C (0.3~0.6): 後方の座席からは黒板の文字がぼやけて見える
 D (0.2以下): 前の方においても黒板の文字が見えにくい



背はどうしてのびるの?

背がのびるのは、ほねが大きくなるからです。

ほねは毎日、少しずつ大きくなります。とくに、ねている間によくのびます。

「寝る子は育つ」って本当なんです!

からだを大きくしてくれる成長ホルモン

夜ねむっている間にたくさんでるよ。

とくに夜の9時から12時の間に他の時間の2倍でるといわれているよ。

夜、寝るのがおそいと
ぼくたち成長ホルモンが活躍できないよ。

