

すこやか

保健だより 5月号
鷹巣小学校 保健室

新学期が始まって、約2ヶ月がたとうとしています。初夏のような暑い日もあり、衣替え期間がはじまりました。着ている服であつさ・寒さを調節していきましょう。

暑くなりそうな日・運動をするときは、汗をふくためのタオル・ハンカチと水筒を忘れずに持ってきてましょう！

寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節、ごまめにね。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標:

よいせいかつしゅうかん
良い生活習慣を身につけよう！



きそくただ せいかつしゅうかん はやお あさ
規則正しい生活習慣、まずは早起き・朝ごはんから！

しつもん 質問。学校に間に合えばいいでしょ。どうして早起きは大切なの？



こた 答え。5～7時くらいに起きると、一日を元気に活動するためのホルモンが、脳からたくさん出るから！健康な一日を送ることができますよ。

しつもん 質問。昼、たくさん食べるよ。朝ごはんは食べないといけな？



こた 答え。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、血の流れがよくなり、朝から活発に動けるようになります。今、何も食べてない人は、朝ごはんの時間を決めて、何か口にすることから始めましょう！

健康診断の結果です

＜身体計測結果＞

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
鷹巣っ子の平均	117.8cm	124.5cm	126.3cm	135.8cm	137.9cm	147.2cm
県(男)	116.8cm	122.2cm	128.3cm	134.0cm	138.4cm	144.7cm
県(女)	116.1cm	121.7cm	127.6cm	133.8cm	140.3cm	147.3cm

＜視力検査結果＞

	にんずう	%	県(H24年度)	
A(視力1.0以上)	43	68.3%	66.6%	
B(0.7~0.9)	4	6.3%	11.0%	33.4%
C(0.3~0.6)	6	9.5%	12.6%	
D(0.2以下)	10	15.9%	9.7%	

鷹巣っ子の目の健康を守るために！

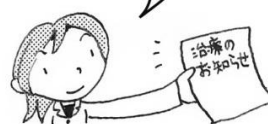
- 1 姿勢をよくしよう！
- 2 時々(ときどき)、目を休めよう！
- 3 規則正しい生活をしよう！

学校での取り組みとして…

鷹巣の海・山を見て、目をリフレッシュをさせてあげましょう！



おうちの方へ



治療のお知らせをお渡ししています

健康診断の結果、再検査が必要なお子さんには「治療のお知らせ」を渡しています。できるだけ早く、治療を受けるようにお願いします。

