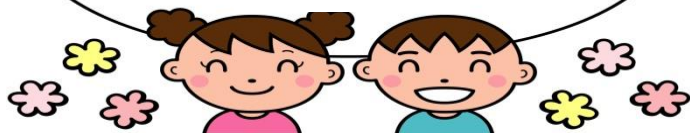


中藤小学校ほけんだより

にっこにこ

令和6年5月



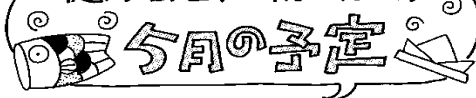
ほけんもくひょう
保健目標

みまわ
身の回りを
きれいにしよう

しんがっき はじ げつ ねんせい
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、ほけんしつ げんき
保健室にも元気なあい
さつが聞こえてきます。2年生以上のおみなさんのじょうきゅうせい
上級生としての優しい顔、よき かお たの すがた
頼もしい姿もとても
りっぱ
立派です。これからますますせいちょう
成長していくみなさんを見るのがとてもたの
楽しみです。

あたら き かんきょう はや な がんば がつ き
新しい環境に早く慣れようと頑張った4月、きづかないうちにつか
れがたまっていますか？ゴ
ールデンウィークをじょうず
上手に利用して、こころ からだ
心と体のリフレッシュができるといいですね。ぜひ家族で
じゅうじつ じかん す
充実した時間を過ごしてください。れんきゅうあ
連休明け、みなさんのにっこにこのえがおあ
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



1日(水) 歯科検診
(4年・5-1, 5-2)

2日(木) 心電図検査(1・4年)

8日(水) 校医検診(2年)

14日(火) 歯科検診
(2年・6-1, 6-2)

15日(水) 歯科検診
(1年・5-3, 5-4)
校医検診(4年)

22日(水) 校医検診(1年)

23日(木) 歯科検診
(3年・6-3, 6-4)

29日(水) 校医検診(3年)



保護者の方へ

～健康診断の結果と子どもの成長について～

4月から引き続き健康診断の実施にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。健康診断を通して、自らの健康や発育・発達について子どもたちの関心が高まっている様子もうかがえます。その中で、周囲の友達との様々な違いについて気になっている子もいるようです。身体の成長は一人ひとり違います。身長に関しても、小学校段階で伸びる子、中学校に入ってから伸びる子、急激なピークはなくゆっくり伸びていく子など、実に多様です。学校でも、みんな違うのが自然であること、人と比べたり優劣をつけたりするべきではないことも含めて折に触れて指導を進めていますが、ご家庭でもお子さんの発達段階に応じ、お話しいただければ幸いです。また、4月の身体測定では個人の成長曲線を作成し、学校医に見ていただいています。お子さんの発育・発達で気になることがありましたら、保健室までお知らせください。

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、学校の健康診断は全てスクリーニング検査といって、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。



みんな大きくなったね!



身体計測の結果 (本校平均値)

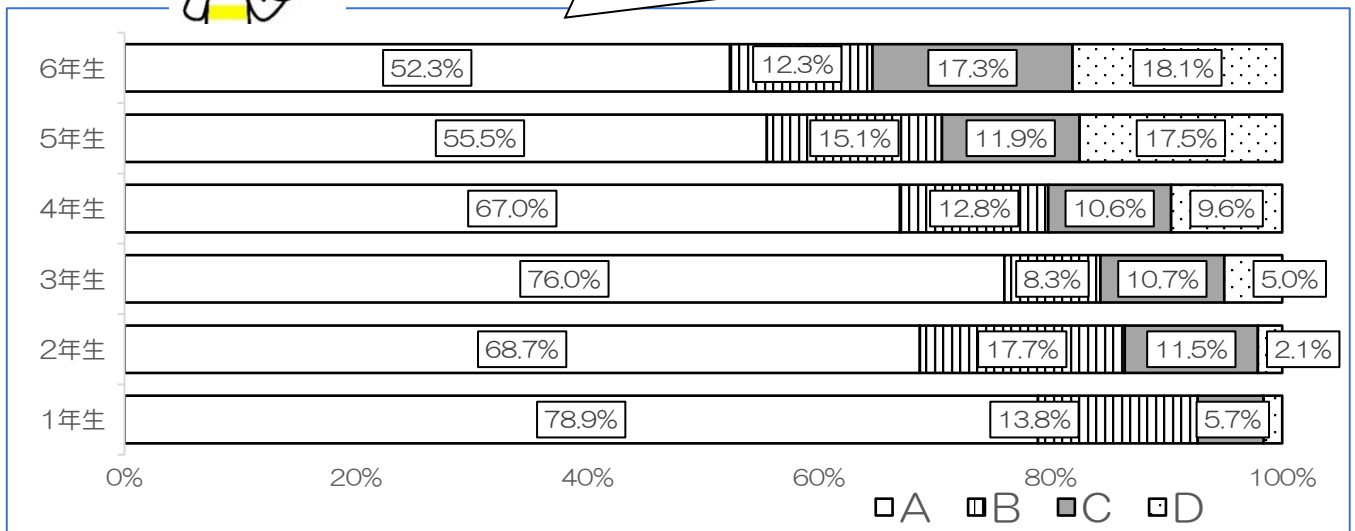
身長(cm) 体重(kg)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子身長	116.0	123.7	128.1	133.7	140.3	147.6
男子体重	21.1	24.3	27.8	30.3	35.4	40.4
女子身長	114.6	121.8	127.7	133.1	140.6	146.5
女子体重	20.5	23.7	26.8	29.4	33.5	38.3

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): 小学校のうちは教室のどの位置からも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): 前の方にも黒板の文字が見えにくい



せ 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。

