

5月 ほけんだより

桜小 保健室
2013. 5. 1

外で遊ぶのが心地よい季節となりました。しかし、この時期は疲れが出て体調をくずしやすいときでもあります。「ちょっと疲れたな」「だるいな」と思ったら、しっかりと睡眠をとり、生活のリズムを整えましょう。

5月の保健目標「身の回りを清潔にしよう」

健康な生活をおくるためには、体を清潔にする（きれいにする）ことが大切です。右に書いてあることをチェックしてみましょう。

また、ハンカチは、手を洗ったときにすぐに使えるようポケットに入れておきましょう。

- 顔はあらいましたか？
- つめはのびていませんか？
- はみがきをしましたか？
- ハンカチ・ティッシュは持ちましたか？
- 下着は毎日きれいなものにかえていますか？



爪伸びすぎていませんか？

長すぎるつめは、指先を守るどころか、運動・作業のじゃまとなり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたりします。手のひら側から見たときに、指の先からつめが見えないくらいの長さ（長さ）に切っておきましょう。



4月の身体測定結果

※ 全国平均は24年度の結果です。

| 学年単位 | | 身長 (cm) | | 体重 (kg) | | 座高 (cm) | |
|------|------|---------|-------|---------|------|---------|------|
| | | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 1年 | 全国平均 | 116.5 | 115.6 | 21.3 | 20.9 | 64.8 | 64.4 |
| | 校内平均 | 118.3 | 116.9 | 22.2 | 21.3 | 66.4 | 65.6 |
| 2年 | 全国平均 | 122.4 | 121.6 | 24.0 | 23.5 | 67.6 | 67.3 |
| | 校内平均 | 121.6 | 122.6 | 23.1 | 23.5 | 67.5 | 67.7 |
| 3年 | 全国平均 | 128.2 | 127.4 | 27.1 | 26.3 | 70.3 | 69.9 |
| | 校内平均 | 128.2 | 126.7 | 27.2 | 25.5 | 70.5 | 69.5 |
| 4年 | 全国平均 | 133.6 | 133.4 | 30.5 | 29.9 | 72.6 | 72.6 |
| | 校内平均 | 131.6 | 134.8 | 29.1 | 30.0 | 71.8 | 72.9 |
| 5年 | 全国平均 | 138.9 | 140.1 | 34.0 | 34.0 | 74.9 | 75.8 |
| | 校内平均 | 138.5 | 138.8 | 36.0 | 33.4 | 74.5 | 76.2 |
| 6年 | 全国平均 | 145.0 | 146.7 | 38.2 | 38.9 | 77.5 | 79.2 |
| | 校内平均 | 145.0 | 145.2 | 38.5 | 35.7 | 77.1 | 78.4 |





おうちの方へ

今月も健康診断が続きます。提出物のご協力を、引き続きよろしくお願いいたします。

5月の保健行事

☆お知らせ☆

結核健診問診票は、専用のファイルを使用して、学校とご家庭間を往復します。

| 日にち(曜日) | 行事名 | 対象者 | 注意事項 |
|----------|------------------|--------------------|--|
| 5月 8日(水) | 尿検査予備日 | 前回未提出者 | 7日に容器をお渡しします。この日以降は検査できませんので必ず出してください。 |
| 9日(木) | 内科検診 *野外活動前検診 | 5年 | 4月30日に回収した結核健診問診票と野外活動前調査票を使用します。 |
| 16日(木) | 心電図検査 血液検査 | 1・4年 5年希望者 | 心臓検診調査票を7日に配布し、10日に回収します。 希望調査を7日に配布し、10日に回収します。 |
| 20日(月) | 内科検診 | 4年 | 結核健診問診票を7日に配布し、10日に回収します。 |
| 24日(金) | 眼科検診 | 1年・2～6年の抽出者 | 眼科検診アンケートを13日に配布し、16日に回収します。2～6年生については、アンケートから検査が必要な児童のみ抽出し、実施します。 |
| 27日(月) | 内科検診 | 2年 | } 結核健診問診票を13日に配布し、16日に回収します。 |
| 28日(火) | 内科検診 尿二次検査 | 1年 一次検査で異常があった人 | |
| 29日(水) | 耳鼻科検診 | 1～6年の抽出者 | 耳鼻科検診アンケートを13日に配布し、16日に回収します。アンケートから、検査が必要な児童のみ抽出し、実施します。 |

治療のすそめをもらったら

4月の検査のうち、視力検査、聴力検査、内科検診(3・6年)について、異常や病気の疑いがみられた児童に、「検査結果のお知らせ」をお渡ししました。「検査結果のお知らせ」が届きましたら、できるだけ早く、医療機関で診察を受けることをお勧めします。



なお、異常がみられなかった児童にはお知らせしませんので、健康診断の結果は1学期末にご家庭にお渡しする健康手帳でご確認ください。

4月の欠席状況より

咽頭結膜熱(プール熱)のため1年生で1人、流行性耳下腺炎(おたふく風邪)のため2年生で1人、インフルエンザのため3年生で5人と5年生で1人、出席停止となりました。

全校の欠席者は1日平均7人で、欠席理由は発熱や風邪が多くみられました。気候の変化が激しく、疲れもたまりやすい時期なので、体調管理に十分気をつけてください。

