

ほけんだより 5月



NO. 2 令和5年5月8日 さいたま市立田島小学校 保健室

新学期が始まって、約1カ月がたちました。新しい環境や周りとの関係に徐々に慣れてきたころではないでしょうか。しかし、その一方、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。「5月病」という言葉もあるとおり、「疲れる」「だるい」「やる気が出ない」など、心身の調子をくずしていないか注意が必要です。睡眠時間や食事を見直し、生活リズムを整えてみましょう。

まずは生活リズムから…

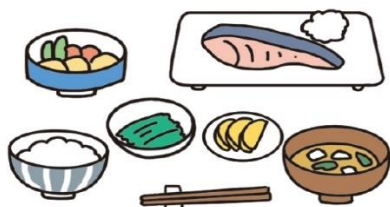
「寝る」「食べる」「動く」「出す」

● その1 寝る

基本は「早寝早起き」。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。また、「何時間寝ればいいですか？」と聞かれますが、人によって差があります。よく授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りていないのかもしれません。



● その2 食べる



朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。同じもののばかり食べたり、おやつばかりで食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。そして、朝食は1日の始まりのエネルギーのもととして、とくに重要！毎日食べるように心がけたいものです。

● その3 動く

外での遊びやスポーツなどでからだをふだんから動かすことで、成長を助けたり、病気になるにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。かんたんなことでも、続けることが重要です。



● その4 出す

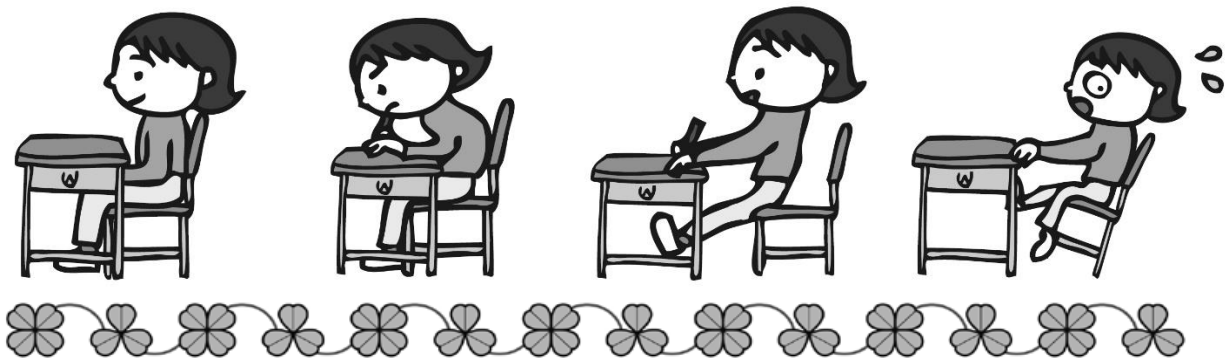
「それって生活リズムなの？」と思われがちですが、トイレに行っておしっこやうんち、からだの中のいらぬものを出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら、早めにトイレへ。



が っ ほ け ん も く ひ ょ う し せ い た だ
5月の保健目標『姿勢を正しくしよう!』

レッツチェック!すわったときのしせい

◎よいしせい ×せすじをまっすぐに! ×ふかくこしかけよう! ×あそぶとあぶないよ!



***** 保護者の方へ *****

発育測定結果について

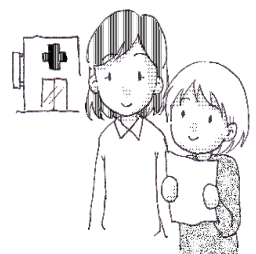
4月に実施した発育測定の平均値です。成長は、個人差があるため、あくまでも目安です。お子様の発育の様子について、心配なことがある場合は、保健室までお知らせください。

男子				性別	女子			
本校 身長 (cm)	市平均 身長 (cm)	本校 体重 (kg)	市平均 体重 (kg)	学年	本校 身長 (cm)	市平均 身長 (cm)	本校 体重 (kg)	市平均 体重 (kg)
117.7	117.2	22.0	21.8	1年	116.1	116.2	21.5	21.3
123.7	123.1	26.0	24.6	2年	121.5	122.1	23.2	24.0
128.1	128.9	27.9	27.9	3年	128.5	128.0	28.3	27.0
133.7	134.3	30.8	31.5	4年	133.2	134.4	30.4	30.7
139.7	139.9	36.0	35.3	5年	140.5	141.5	34.8	35.1
145.4	146.2	38.2	39.7	6年	147.4	147.9	38.8	40.0

※市平均値は、令和4年度のさいたま市の平均値です。

受診のお願い

定期健康診断の結果、再検査や治療などが必要なお子さんには、治療勧告書をお渡ししています。疾患によっては、時間が経過すると症状が悪化してしまうものもあります。なるべく早めに専門医での受診をお勧めいたします。受診が済みしだい、治療報告書を学校へ御提出ください。(治療勧告書と一緒にしています。)



なお、視力の低下、慢性の耳鼻科の疾患などは、「毎年のことだから」「わかっているから」とそのままにせず、定期検診の機会にしていいただければと思います。

※異常なしの場合は、お知らせはしていません。

※令和5年度より治療勧告書の様式が一部変更になりました。特に、歯科については用紙がA5サイズと他のお知らせより小さくなります。