

ほけんだより



NO. 2 令和6年5月8日 さいたま市立田島小学校 保健室

新緑が美しくさわやかな風が吹き、運動すると心地よい時期となりました。しかし、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動する時は、こまめな水分補給を忘れずに疲れたら無理せず休むようにしましょう。また、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。

こんな日は熱中症にご用心



- ☑ 十分な水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる



いまま今からしっかり対策しましょう

がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

「しせい ただ」
『姿勢を正しくしよう!』



***** 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)
115.3	117.2	21.5	21.7	1年	115.0	116.2	20.9	21.2
123.5	123.2	24.7	24.5	2年	122.1	122.1	24.0	23.8
129.2	128.9	29.3	27.8	3年	127.2	128.2	25.6	27.1
133.5	134.3	31.1	31.3	4年	135.0	134.3	32.4	30.6
139.2	140.0	34.3	35.2	5年	139.7	141.4	34.9	35.0
145.6	146.3	40.2	39.6	6年	146.6	147.7	39.0	39.8

(市平均値は、令和5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あります。)

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、定期検診の機会にさせて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。)



災害給付制度加入のお知らせ

4月にメールでお知らせいたしましたが、独立行政法人日本スポーツ振興センターに加入いたしました。5月1日現在で在籍している学校で加入することになっています。今年度の掛金460円については、今年度から掛金の集金方法が変更となり、9月2日に教育委員会に各家庭で御登録していただいた金融機関の口座から振替となります。転校された場合も、転校先の学校で災害給付制度は引き継がれますが、掛金の納入は5月1日に在籍していた学校で納入していただくことになります。御承知おきください。また、お子様のけがでまだ、災害給付手続きが御済でないものはないでしょうか。お手元にありましたら、保健室まで御提出ください。また、心配なことがある場合は、保健室までお知らせください。