

# ほけんだより 5がつ

さみさと小学校  
R4. 5. 18

## 5月の保健目標

### 生活のリズムを つくろう

暖かくなり、過ごしやすい季節になりましたが、寒暖差が大きく、体調を崩していませんか。5月は緊張がほぐれ、けがが多くなったり、疲れが出てきたりする時期でもあります。ご家庭でも十分な健康観察をお願いします。

## 健康診断結果をお知らせします!

健康診断が始まりました。その一部の結果と様子をお知らせします。



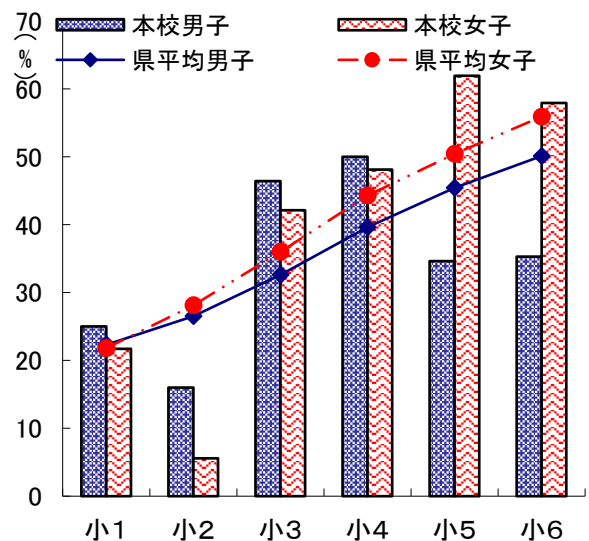
### 身体測定の結果

項目 学年	平均身長(cm)		平均体重(kg)		
	本校	県平均	本校	県平均	
男子	1	117.1	116.7	23.2	21.7
	2	125.2	123.0	27.8	24.8
	3	128.7	128.7	28.3	28.1
	4	133.7	134.3	32.1	31.9
	5	138.6	139.7	37.3	35.5
	6	146.1	146.5	42.6	40.4
女子	1	114.9	116.0	21.6	21.3
	2	120.3	122.3	23.9	24.1
	3	131.0	128.1	31.6	27.3
	4	134.2	134.6	31.7	30.9
	5	142.8	141.6	38.1	35.4
	6	150.8	147.7	44.6	40.1

※網掛けは県平均を上回るもの

### 視力検査の結果

裸眼視力 1.0 未満の人 (低視力者) の割合  
 全校で 98 人 (36.8%) 県平均 38.0%  
 (男子 47 人・女子 51 人)



### 身体測定の結果より

県平均と比べると、身長は1・2年男子と3・5・6年女子、体重はほとんどの学年が上回っていました。

発育には個人差があります。平均より上回って(下回って)いたら「よい」というものではありませんので、あくまでも「めやす」として見てください。

### 視力測定の結果より

低視力者は1・3・4年男子、3・4・5・6年女



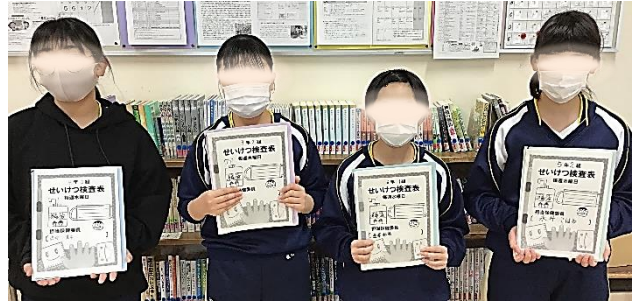
1年生視力検査の様子

# 毎日、清潔に過ごしましょう

熱が出たり、咳や鼻水が出たりして毎日数名の子供が欠席しています。これから食中毒も流行しやすい季節になります。

学校では毎週水曜日に清潔検査をし、ハンカチ・ティッシュ、つめのチェックをすることになりました。保健委員会は結果を集計し、昼の放送等で全校に知らせ、清潔な生活ができるよう呼びかけます。

毎日、清潔に過ごして、病気にかからないようにしましょう。



保健委員会で検査表を配布・集計します

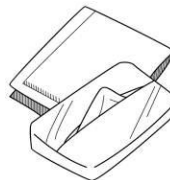
## ☆☆☆ 清潔な習慣を身に付けて、病気を予防しましょう ☆☆☆

### 石けんで手を洗いましょう



手洗いは病気の予防にとっても大切です。食前と外から帰ってきた後は必ず手を洗いましょう。

### 清潔なハンカチ・ティッシュを使いましょう



ウイルスはぬれた場所が大好きです。手を洗ったら、ぬれたままにせず、清潔なハンカチでふきましょう。

鼻水が出たらすぐふけるようティッシュも毎日携行しましょう。

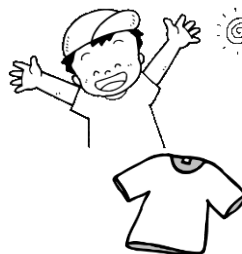
### つめを短く切りましょう



つめが長いとつめの中がよごれ、手にウイルスやごみが付きやすくなります。

つめは手の平から見てつめの先が見えないくらいに切りましょう。

### 下着を着ましょう



下着は汗を吸うので、体が冷えません。汗のにおいも吸い取ってくれるので、快適に過ごすことができます。

## 春バテしていませんか？

春バテとは、夏バテのような症状（だるい、やる気が起きない、眠くて仕方ない、食欲がない等）が春先に起こっている状況です。今の時期は、寒暖差が大きいことから自律神経が乱れやすく、心身の不調を感じやすかったり、春特有の生活環境の変化によってストレスもたまったりしがちです。体を冷やさず、生活リズムを整えるよう心がけましょう。

### 早寝早起きをする



### 3度の食事をしっかりとる



### 天気のよい日は外で遊ぶ



### 心と体の疲れを上手にとる

