



令和 6年 4月 30日
 座間市立ひばりが丘小学校
 校長 小宮 美紀

新緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。この時期は1年の中でも過ごしやすい季節ですが、1日の中での気温差も大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。「ちょっと疲れたかなあ〜。」と感じたら早めに寝て、しっかり食事をとり、生活リズムを整えていきましょう。

健康診断 まだまだ 続きます

月	火	水	木
		1 尿検査 2次	2 心電図検査 1年
	7	8	9 内科検診 2・3・5年 ひばり
13	14	15 眼科検診 1年・5年 (2346ピックアップ)	16 内科検診 1・4・6年
20 耳鼻科検診 1年2~6年 ピックアップ	21	22	23
			内科検診 1・4・6年

<結果のお知らせについて>

健康診断で病気や異常の疑いのある場合には、「結果のお知らせ」用紙をお渡ししています。用紙が届きましたら、早めに専門医を受診されますようお願いいたします。

なお、学校での健康診断は、「スクリーニング」(疑わしいものを選び出す)ですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。その点ご了承ください。

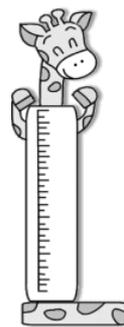
受診が終わりましたら、結果のお知らせ用紙の下部「受診結果報告」に記入をして、担任に提出してください。

*健康診断全体の結果は健康手帳にてお知らせします。(6月下旬予定)



<4月の発育測定より>

	おとこ 男		おんな 女	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	115.8	20.4	115.2	20.8
2年	121.3	23.6	120.1	23.0
3年	130.0	30.0	128.0	24.7
4年	134.5	29.2	136.3	31.7
5年	137.2	33.7	141.2	35.3
6年	143.2	38.0	147.0	41.4



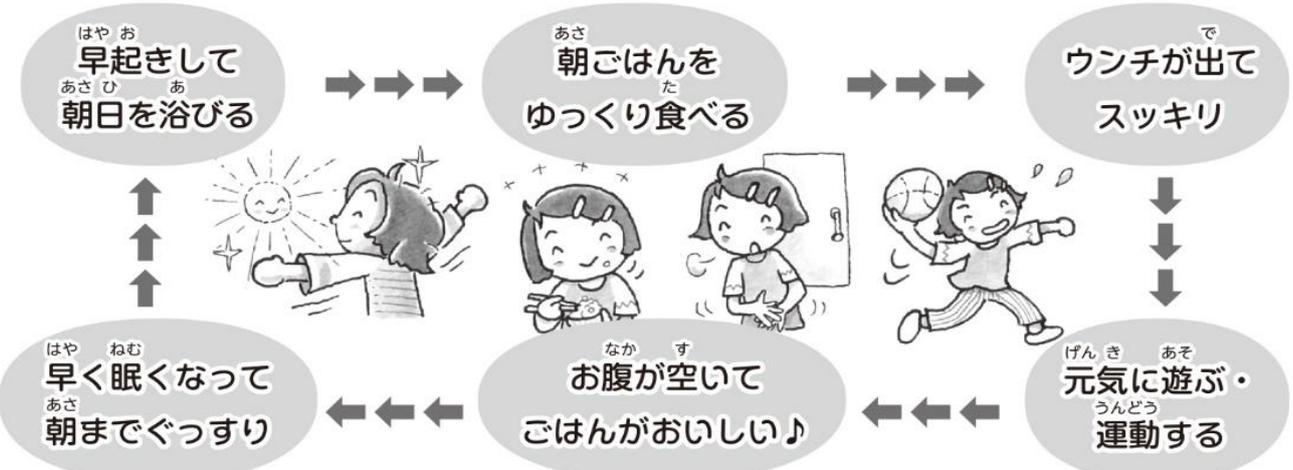
成長は人それぞれです。
 自分の成長がどうかを
 みていきましょう。

<色覚検査について>

現在、定期健康診断の項目には「色覚検査」はありませんが、健康相談として保護者の方のご希望により、「色覚検査」を行うことができます。
 *ご希望の場合は、担任までお申し出ください。

お子さまの健康のことで、何か心配なこと、相談したいこと、分からないことなどがありましたら、どうぞお気軽に保健室にお立ち寄りください。

まずは早起き！ / いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

こんな日は 熱中症 にご用心



きゅう 急に あつ 暑くなった日

からだ あつ な じき 体がまだ暑さに慣れていないこの時期、 きゅう うんどう 急な運動をすると 熱中症の危険 があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



いま 今からしっかり たいさく 対策しましょう

手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルを持ってくると良いでしょう。また、脱ぎ着のしやすい服装や、軽い運動などで暑さに慣れておくなどもよいですね。