

（ほけん）だより

5月

令和 5年 5月 2日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮 美紀

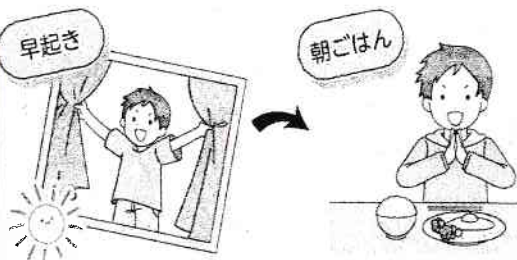
健康診断が続いています！ 5月の予定



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



なるべく決まった時間に「おきる」「ねる」ようにしましょう



朝ごはんは3つのスイッチON！
＜体スイッチ＞
体温が上がり、活動しやすい状態になります。

＜脳スイッチ＞
脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

＜お腹スイッチ＞
胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります

いいリズムで毎日元気！

睡眠時間は足りていますか？個人差もありますが、小学生では9時間～11時間必要といわれています。



適度な運動は、ストレス解消や良い睡眠のために効果的です

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
	視力検査 5・6年			
8	9	10	11	
視力検査 3・4年	視力検査 1・2年ひばり	視力再検査	内科検診 2・4・5年 ひばり	
	16	17 眼科検診1年・5年 (2346ピックアップ)	18	
	23 内科検診 1・3・6年	24	25	



耳鼻科検診についてお知らせ
今年度も2～6年生ピックアップ対象については耳鼻科校医からの要請で「聴力検査で聞こえが悪かった児童」と「昨年度耳鼻科検診で受診の勧めがあった児童」のみで実施となりました。耳鼻科検診の対象にならなかった児童でも、気になる症状がある場合はかかりつけの耳鼻科を受診していただくようお願いいたします。

＜治療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、「治療のお知らせ用紙」をお渡ししています。お知らせが届きましたら、病気や症状が悪くならないよう、なるべく早めに専門医を受診されますようお願いいたします。



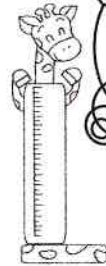
- ★相談・受診がすみましたら、健康手帳にて担任にお知らせください。
なお、学校での健康診断は、“スクリーニング”（疑わしいものを選び出す）ですので、医療の結果“異常なし”と診断されることもあります。その点ご了承ください。
- *検診で治療のお知らせがない場合でも、お子様の症状や気になる点がありましたら受診していただくようお願いいたします。
- *全体の結果は健康手帳にてお知らせします。

朝の健康観察について

毎朝の健康観察カードへの記入・持参は5/7で終了となりました。(市からのお知らせより)カードは無くなりましたが、感染症が無くなったわけではありません。これからも家庭で毎朝お子様の様子を見ていねいに見てくださるようお願いいたします。体調が悪い場合は無理して登校せず、家庭で様子を見てください。ご協力よろしくお願いたします。学校では手洗い、換気などを中心に感染症予防を行っていきます。

はついくそくてい
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	115.5	20.9	114.8	20.1
2年	124.6	26.2	122.0	22.4
3年	129.2	26.2	129.9	28.4
4年	131.7	30.9	134.7	31.2
5年	137.8	33.9	140.5	36.6
6年	147.5	42.0	148.6	39.7

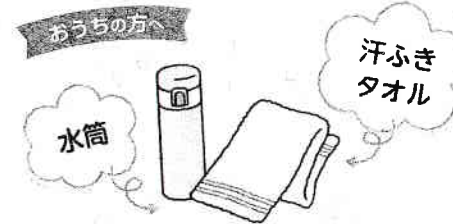


成長はひとそれぞれちがいます。
「自分がどのように成長しているか」をみていきましょう

そろそろ気温が高くなる頃です。

熱中症の予防のために、こまめな休養と水分補給をしましょう。
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。



<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。

また、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。



Let's うんち チェック!

うんちは健康状態がわかる体からの大切なお“便”り。
たまにはじっくり観察してみましょう。

うんちは食事や運動、ストレスの影響を大きく受けます。“理想のうんち”じゃなかった人は、次のポイントを意識しましょう。

理想のうんち

形 バナナ
色 黄色、黄褐色
量 少ない
硬さ 練り歯みがき

食物繊維を取り入れた栄養バランスの良い食事

規則正しい生活リズム

適度な運動

悩みを抱え込まない

