

## ほけんだより 5



令和5年5月 明峰小保健室

新学期がはじまって1か月がたちました。新しいクラスはどうですか？ ドキドキや緊張から、疲れがでてくる時期です。早寝・早起き・朝ごはんに気をつけてすごしてくださいね。

清潔

に

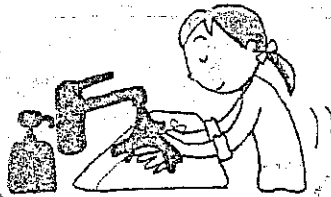
できているかな？

## シルエットファイブ

みんなに足りない  
清潔アイテムは何かな？  
シルエットから推理しよう！

シルエット

外から帰ったら、  
必ずしよう



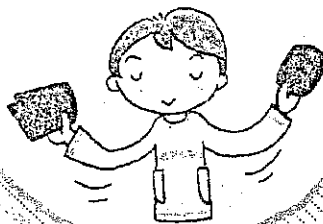
のびてきたら切ろう



運動してたくさん  
汗をかいたら、  
これを新しいものにかえよう



いつもポケットに  
入れておこう！



ごはんを食べた後には、  
忘れずに



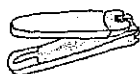
清潔アイテム

ハンカチとティッシュ



ハンカチは  
毎日とりかえてね

つまきり



手のひら側から  
見えたら切ろう

歯ブラシと歯みがき粉



ねる前は念入りに

下着



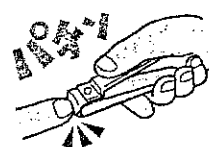
汗をすう素材を選ぼう

手洗いせっけん



水洗いだけじゃダメ！

手をきれいにあらっていても、つまがのびっぱなしだと  
つまのすきまで、ばいきんがたくさんふえてしまいます！  
つまが長いほどたくさんふえるので、こまめに切りましょう。





# 4月の発育測定の平均です！



|    | 男子     |        | 女子     |        |
|----|--------|--------|--------|--------|
|    | 身長(cm) | 体重(kg) | 身長(cm) | 体重(kg) |
| 1年 | 117.0  | 21.8   | 114.4  | 20.4   |
| 2年 | 122.8  | 23.7   | 121.9  | 26.9   |
| 3年 | 128.3  | 26.9   | 128.3  | 26.8   |
| 4年 | 134.3  | 31.5   | 133.2  | 30.3   |
| 5年 | 140.6  | 36.3   | 141.5  | 35.9   |
| 6年 | 143.6  | 36.6   | 147.6  | 39.4   |

身長は、高学年ごろからぐんぐんのびる人がふえますが、いちばんのびる時期やはやさは人によってちがいます。なにか心配なことがあるときは、いつでも声をかけてください。

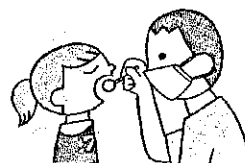
## 5月の健康診断スケジュール

- 2日(月) 心電図検診(1年、昨年度欠席者)
- 9日(火) 色覚検査(4年希望者)
- 16日(火) 尿検査二次検査(対象者は事前にお知らせします)
- 17日(水) 歯科健診(3・4年)
- 19日(金) 内科検診(1・2年)
- 23日(火) 内科検診(かがやき、5・6年)

### 健康診断を受けるときの注意

#### 歯科健診

- ・口と歯が健康か調べます。
- ・しっかり歯みがきをしてから、登校しましょう。



## ロバート博士の85%



心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

心配なことを紙に書く 心配レベル(1~10)と一緒に書くと効果◎

まわりの人の力を借りる おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

ちょっとした工夫で  
心配事と上手に付き合っ  
ていきましょう

