



ふたば

ながたしょうがっこう
長田小学校

ほけんだより No. 2

R5. 5. 1 発行

5月の保健目標: せいけつな生活をしよう

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい友達、新しい先生、新しい教室には慣れましたか? 緊張も解けてきて、これまでの疲れも出てくる時期です。日差しもだんだんと強くなってきています。体調を崩さないためにも、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、今月も元気にすごしましょう。



けんこうしんだん について 健康診断の日程

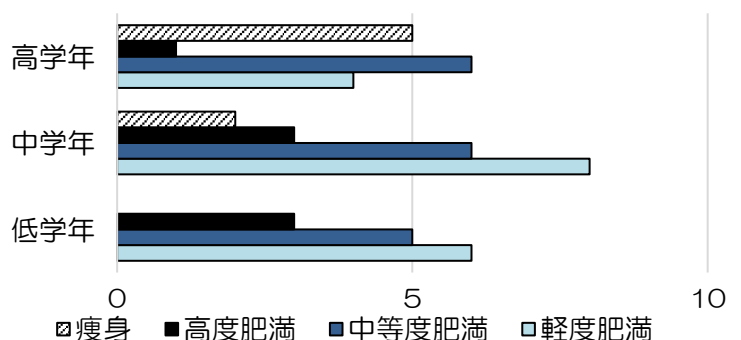
検査	日にち	対象	気をつけること
歯科検診	11日(木)	1~3年生	<ul style="list-style-type: none"> 当日の朝、よく歯をみがいてきてください。
腎臓検診 (尿検査)	15日(月)	全学年	<ul style="list-style-type: none"> 前日の夜に必ず排尿し、朝起きてすぐの尿をとります。 ビタミンCが含まれているジュースは、前日の夜の飲まないようにしましょう。 月経中の児童は2次検査日に持ってきてください。2次検査日は6月1日(木)です。
内科検診	18日(木)	4~6年生	<ul style="list-style-type: none"> 前日の入浴をお願いします。
内科検診	24日(木)	1~3年生	<ul style="list-style-type: none"> 半袖・半ズボンの体操着を着てきてください。 髪が長い人は結んできてください。

第1学期 身体計測結果

4月13・14・17日に実施した身体計測の結果です。数値は長田小学校の校内平均値となります。

	身長 (cm)	体重 (kg)
	平均	平均
1年男子	117.4	22.0
女子	115.5	21.3
2年男子	124.2	27.8
女子	122.0	24.3
3年男子	129.9	30.6
女子	128.2	28.5
4年男子	132.2	29.3
女子	134.0	31.1
5年男子	138.9	34.2
女子	141.9	35.6
6年男子	142.2	36.4
女子	146.3	39.9

肥満(太りぎみ)・痩身(やせぎみ)傾向者の人数



★肥満(太りぎみ)や痩身(やせぎみ)傾向の人は、下記のことに気を付けて生活習慣を改善しましょう。

- 一日3食、規則正しく食べる。
- 栄養バランスのとれた食事をする。
- 適度に運動する(やりすぎに注意)。
- お菓子やジュースのとりすぎに気を付ける。



せいけつ せいけつな生活をしよう

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標は「せいけつな生活をしよう」です。したの3つのことに気を付けて、いつも身のまわをせいけつにたち、自分も、そして周りの人も気持ちよくすごせるようにしましょう。

1 ハンカチはいつもポケットに入っていますか？

かんせんしょうぼう
感染症予防のため、まいにちわすてであらがんば
毎日忘れずに手洗いを頑張っていますね。みなさんの手洗いの様子を見てみると、てであらあとふく
て、手を洗った後、服で手をふいている人や、しぜんかんそう
自然乾燥をさせている人が何人もいます。そうすると、よご
と、汚れがついてしまったり、ウイルスや細菌が増えたりしてしまうので、せんたく
洗濯をした清潔なハンカチでて
手をふきましょう。また、ハンカチは、けがをしたときにほれいざい
保冷剤をくるんだり、あら
きすぐち
まわ
まわ、洗った傷口の周りをふいたりするときにもつか
つか
あさ
いえ
で
まえ
朝、家を出る前にわす
わす
忘れていないか、ポケットティッシュもあわせてかくにん
かくにん
確認しましょう。



2 つめは伸びていませんか？

つめがの
伸びていると、ゆび
ゆび
あいだ
よご
指とつめの間に汚れがたまってしまう、てであら
てであら
よご
汚れが落ちにくくなってしまいます。また、かけたり、はがれやすくなったりしてけがにもつながります。お風呂から出た後が、つめがやわ
やわ
らかく、切りやすい
きりやすい
しょうたい
しょうたい
状態ですのでこまめにき
き
切るようにしましょう。



3 毎日お風呂に入りましょう。

まいにち
まいにち
ふろ
はい
毎日活動すると気づかないうちに汗をかいていたり、からだ
からだ
よご
よご
で
で
肌をせい
せい
けつ
けつ
けつに保つためにもまいにち
まいにち
ふろ
ふろ
はい
はい
毎日お風呂に入りましょう。

保護者の皆様へ

① 健康診断について

保護者の皆様の御協力のおかげで、健康診断をスムーズに進めることができます。結果のお知らせは検診ごとに配付いたします。視力検査、聴力検査、内科検診、耳鼻科検診、眼科検診につきましては専門医による診察が必要とされた児童にのみ配付予定です。専門医による診察が必要な場合には早めに受診していただき、学校まで結果の報告をお願いいたします

毎回身体計測後に配付している「成長と健康の記録」は、全ての健康診断が終了してから各家庭への返却となります。返却については、もうしばらくお待ちくださいますようお願いいたします。

② 検温・健康観察のお願いと欠席・遅刻等の連絡について

お子様の健康状態の把握のため、毎日御家族で検温と健康観察をお願いいたします。併せて、引き続きお子様の検温カードの提出もお願いいたします。また、お子様や御家族の体調が優れないときには、無理に登校せず、自宅で休養するか病院を受診してください。体調不良等による欠席・遅刻の連絡は、保護者連絡機能アプリでの連絡か、7時40分～8時の間に学校まで電話連絡をお願いいたします（長田小学校：82-1750）。

③ スクールカウンセラー来校日について

5月12日（金）にスクールカウンセラーの 合田 恵子 先生 が来校されます。9時30分～18時の間で、お子さまの学校生活に関することや子育ての悩みなどの相談を実施しております。今年度は計9回本校に来校予定です。相談を希望される方は、担任を通して別紙申込用紙を御提出ください。