

# ほけんだより 5月

令和5年5月8日  
高岡市立千鳥丘小学校  
保健室

しんがっき はし げつ た あたら かんきょう  
新学期が始まり、1か月が経ちました。新しい環境にも  
な 慣れてきましたか？

がつ うんどうかい れんしゅう つか のこ  
5月には運動会があります。練習の疲れが残ると、けが  
をしたり たいちょう くす はやねはやあ  
をしたり体調を崩したりしやすくなります。早寝早起きを  
する、朝ごはんをしっかり食べるなど、元気に過ごせるよう  
に ぎそくただ せいかつ おく  
に規則正しい生活を送りましょう。

## 5月の保健行事

11日(木)	: 尿検査	全学年
23日(火)	: 歯科健診	1～3年
24日(水)	: 歯科健診	4～6年
25日(木)	: 内科健診	1～3年
26日(金)	: 内科健診	4～6年
31日(水)	: 眼科健診	全学年

## 〈いつもきれいに！せいけつ・みだしなみ〉



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう。(ハンカチは毎日せんたくしたもの)



てあらい・うがい

外から帰った時には忘れずに！



てあし 手足のつめ

のびていないか、週に1回はチェックしよう。



したぎ

毎日かえて、きれいなものをみにつけよう。



はみがき

ごはんのあとには必ずみがこう。(給食のあとも！)



おふろやシャワー

1日のあせやほこりをあらいながしてすっきりしよう。

☆ 保健委員会では、毎週水曜日にハンカチ・ティッシュを持っているか、つめが長くなっていないかを調べるせいけつけんさ検査をします。

## 健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



☆早起きして朝日をあびる



☆朝食を食べてエネルギー補給



☆うんちを出してすっきり

## 〈身体測定、視力検査の結果から〉

【身体測定の結果～千鳥っ子の平均値～】 ○：R4富山県平均を上回るもの

	男 子		女 子	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1年	116.1	21.7	113.4	20.5
2年	○124.1	○25.0	○124.0	○25.4
3年	127.7	25.4	○129.5	○28.1
4年	○135.4	○32.8	○136.3	30.5
5年	○141.7	34.0	140.7	○36.3
6年	145.8	38.9	○150.8	○41.1

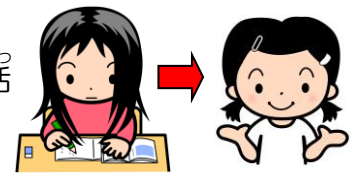


大切なのはバランスよく成長していること。急に体重が増えたり、身長が伸びているのに体重が減ったりするのは心配です。

【視力検査の結果】 △：R4富山県平均を上回るもの

	裸眼視力B以下 (0.9以下)	
	(人)	(%)
1年	8	20.5
2年	6	16.2
3年	10	31.3
4年	18	△47.4
5年	12	40.0
6年	26	△66.7

普段の生活の仕方にも視力低下につながるものがあります。テレビやゲームの時間が長い、睡眠時間が短い等はないですか？髪の長い人は、視野が狭くなったり暗くなったりしないように結んでいますか？この機会に、普段の生活を見直してみましよう。



### 保護者の方へ

【健康診断の結果のお知らせについて】

- 身体測定、視力検査：年3回、全員にプリントでお知らせします。  
裸眼B以下、矯正C以下の場合は視力相談カードも出します。
- 歯科健診、運動器健診の結果：全員にプリントでお知らせします。
- それ以外の健診：異常の疑いがある場合のみ結果をお知らせします。

健康診断は集団検診のため、疑わしいものをチェックするというやり方です。お知らせが届いたから、すぐ病気ということではありません。しかし、早期発見早期治療が大切です。早目に医師の診察を受けていただきますようお願いいたします。



【新型コロナウイルス感染症にり患した場合について】

5月8日より出席停止期間が「発症翌日から数えて5日間が経過し、かつ症状軽快後1日を経過するまで」に変更されます。また、発症翌日から10日間はマスクの着用が推奨されていますので、学校では着用をお願いします。

【運動会練習が始まっています】

汗をかく機会が増えます。水筒（お茶）、汗拭きタオルを持たせてください。