

# ほけんだより5月



令和5年5月9日  
神島田小学校 保健室



新年度がスタートして1ヶ月がたちました。新しいクラスには慣れてきましたか？ さわやかで気持ちのいい季節ですが、急に暑くなる日もあるので、熱中症に気をつけなければいけません。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らしておくこと、こまめに水分をとること、早ねを心がけて疲れをためないことなどが大切です。朝食抜きも熱中症のリスクを高めます。朝ごはんを食べて学校へ来てくださいね。

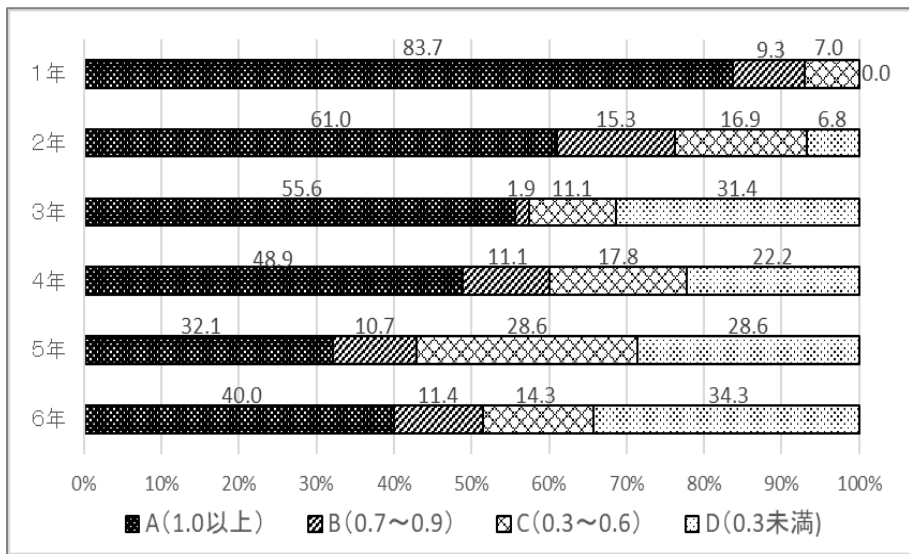
## ◆ 身体測定の結果 ◆

4月から健康診断をおこなっています。右の表は、身長・体重の学年毎の平均値です。以前に測った時



からどれだけ伸びたり増えたりしましたか？ グラフにすると、自分の成長がよくわかりますよ。

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	118.7	22.3	115.7	22.0
2年	123.1	24.8	121.9	23.3
3年	128.8	28.2	128.0	27.4
4年	134.7	31.9	132.7	28.3
5年	138.0	35.3	140.5	34.6
6年	146.8	40.8	148.2	43.2



## ◆ 視力検査の結果 ◆

左のグラフは4月に行った視力検査(裸眼)の結果です。太陽の光にあたる外遊びが少ない子どもは近視になりやすいと言われていいます。目に優しい生活をする(姿勢や電子機器の使用時間に気をつけるなど)に加えて、天気が良い日は積極的に外で体を動かすようにするといいですね。

## ◆ 歯みがきを再開します ◆

中止していた給食後の歯みがきを5月15日(月)から再開します。給食セットの中に歯ブラシ・コップの用意をお願いします。

## 健康診断の結果から生活をふりかえってみよう

