

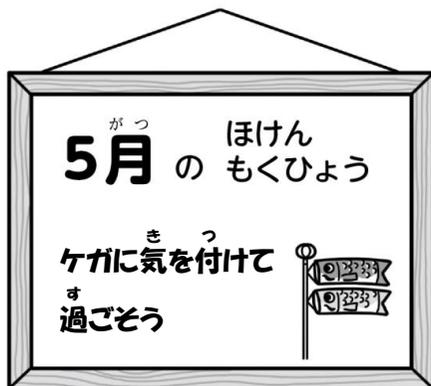
# 5月のほけんだより

港区立芝小学校  
校長 川原 哲郎  
養護教諭 村上 咲  
令和4年5月2日

新学期が始まり約1か月が経ちました。日差しがまぶしく、気温が高い日も増えています。5月からは運動会練習も始まります。今のうちからたくさん運動をして、暑さに体を慣らしておきましょう。また、1日を元気に過ごせるように朝ご飯はしっかり食べることを心掛けましょう。

## 5月の健康診断予定

5月6日(金)	心臓検診	1年生
5月10日(火)	眼科検診	2・3・4年生
5月11日(水)	腎臓検診二次検査	該当者のみ



## 保護者の方へ 健康診断の結果について

4月から健康診断を実施し、結果については随時お知らせをしています。病気・異常が見つかった際には「健康診断のお知らせ」をお渡ししますので、できるだけ早めに受診し、経過・結果をお知らせくださいますよう、お願いいたします。

なお、受診しても異常なしとなる場合がありますが、これは学校での健康診断が“スクリーニング”(病気・異常の疑いがあるものを選び出す)であるためです。

また、身長と体重を記載した「健康診断の結果一覧」は7月以降に配布を致します。

ご理解・ご協力を重ねてお願い申し上げます。

## 発育測定の結果

※令和2年度保健統計調査全国平均より▽は下、△は上を示す。

男子		学年	女子	
体重(kg)	身長(cm)		体重(kg)	身長(cm)
▽21.6	▽118.0	1年生	▽20.1	△117.1
▽24.2	▽123.4	2年生	▽23.8	△124.2
▽26.5	▽128.0	3年生	△30.0	△130.1
▽31.4	▽133.9	4年生	▽30.0	▽135.4
▽36.2	△141.8	5年生	△35.7	△142.5
▽40.2	△147.0	6年生	△40.9	△148.5

<令和2年度保健統計調査 全国平均>

男子		学年	女子	
体重(kg)	身長(cm)		体重(kg)	身長(cm)
22.0	117.5	1年生	21.5	116.7
24.9	123.5	2年生	24.3	122.6
28.4	129.1	3年生	27.5	128.5
32.0	134.5	4年生	31.1	134.8
35.9	140.1	5年生	35.4	141.5
40.4	146.6	6年生	40.3	148.0

運動会練習が始まると、体育の時間が増え疲れやすくなります。疲れがたまると、体調が悪くなったり、ケガをしやすくなったりします。また暑い日の練習では熱中症が心配されます。体調と持ち物をしっかり準備して運動会練習に臨みましょう。

### よく寝るべし

睡眠の大きな役割は疲労回復です。十分に睡眠をとり、翌日に疲れを残さないようにしましょう。



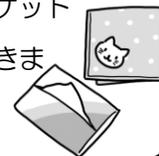
### 下着をきるべし

下着が汗を吸ってくれることで、肌を清潔に保つことができます。また汗のニオイも軽減されます。



### ハンカチ・ティッシュを持つべし

必要な時にすぐとりだせるようにポケットに入れておきましょう。



### 汗拭きタオルを持つべし

汗をかくことも増えます。ハンカチとは別に持ってくるといいですね。



## もうすぐ運動会



### 体調と持ち物を整えよう!

### 爪を短くするべし

運動をするときに、お友達と接触してしまうことがあります。けがをさせないように短く整えましょう。



### 水筒を持つべし

体育の時間もこまめに水分補給をできるよう、毎日必ず水筒を持参しましょう。水筒のなかがなくなったら、学校の水道で補充しましょう。



### 朝食を食べるべし

朝ご飯をしっかり食べることは熱中症予防にもなります。寝ている間に、失った水分と、学校で元気に動くためのエネルギーを補給しましょう。



### けんきクイズ

\\ これなんだ? //

つつつつ

ヒント 骨の名前だよ

