



ほけんだより 5月号



5月26日

二俣小学校保健室

No.2

5月も残り数日になりました。だんだん暑さが増し、半そでで過ごす日が増えてきました。今は「暑熱順化」といい、暑さに慣れることが大切な時期です。少しずつ暑さに慣れていきましょうね。



5月の保健目標

びょうき はや
病気を早くなおそう



健康診断が終わりました



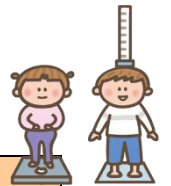
4月から始まった健康診断が終わりました。

検査や治療が必要な人にはお知らせを配りましたので、お家の人と相談して、早めにお医者さんへ行きましょう。

二俣小の健康データ

◎平均の身長体重

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	118.8	116.3	126.0	122.2	128.6	131.2	133.0	133.9	140.9	140.7	148.8	148.5
体重 (kg)	23.3	21.9	24.1	24.1	26.3	30.1	32.3	30.3	36.7	33.2	41.5	40.8



◎視力検査

(人)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
A	17	14	29	19	15	19
B~D	4	8	10	3	13	9

保護者の皆さま



健康診断の結果から、病気の疑いがあるお子さまにはお知らせを配布しました。

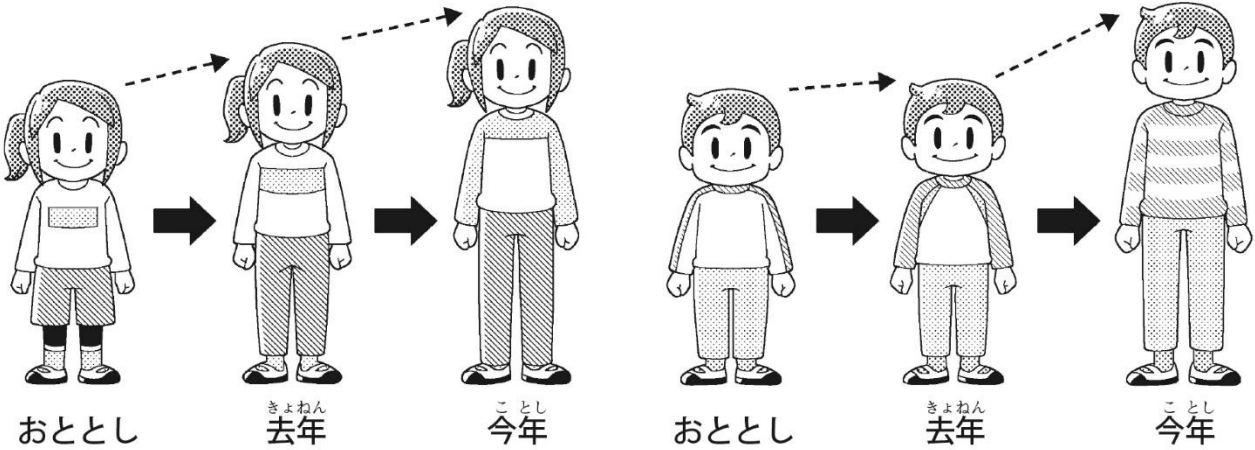
学校での検査はスクリーニングですので、病院では「異常なし」と診断されることもあります。定期受診の目安としていただければと思います。

病院受診後は、お知らせの下の「診断結果報告書」のご提出をお願いいたします。

ただいま、ぐんぐん成長中！

私たちの体は、年れいとともに変わっていきます。身長は、高学年ごろからぐんぐんのびる人が増えますが、いちばんのびる時期やのびる速さは人によってちがうので、友だちと比べるのではなく、去年の自分よりどれくらいのびたかを見てみましょう。

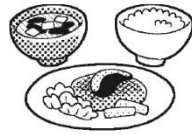
成長の様子を見てみよう



© 少年写真新聞社 2022

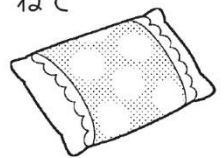
体が成長する今、大切なこと

食事 骨や筋肉をつくるもとになる栄養を、バランスよくとりましょう。



成長をうながす物質である「成長ホルモン」は、ねている間に体の中に出てきます。

すいみん



運動 運動をするとおなかがすき、夜はぐっすりねむれます。また、運動のしげきは、骨の成長をうながします。



体だけではなく、心も成長します



これまでになかったようないらいらや不安を感じるのは、心が大人に近づいているからかもしれません。これも成長のしるしです。

© 少年写真新聞社 2022

© 少年写真新聞社 2022