

令和5年5月1日
蓮田市立黒浜西小学校
保健室



いよいよ運動会の練習が本格的に始まります。「暖かい」を乗り越えて、「暑い」日も増えてきました。熱中症対策はできていますか？気温が高なくても、ジメジメしている日は注意が必要です。大切なことは、「のどが渴く前に水分をとること！」体育の前、休み時間の前こそ、水分補給をくださいね。

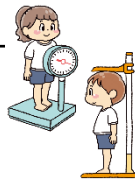
5月の保健行事予定

- 8日(月) 聴力検査 1年生
- 9日(火) 視力検査 1年生
- 10日(水) 心臓検診予備日(1年生欠席者 市役所:保護者引率)
- 12日(金) 尿検査2次 1次陽性者・1次未提出者 ←1日みの回収です！
- 18日(木) 歯科健診 全学年

【4月 発育測定平均値】

	(cm)	(kg)		(cm)	(kg)
男子	身長	体重	女子	身長	体重
1年	118.7	22.5	1年	114.3	20.9
2年	124.4	26.6	2年	122.0	24.4
3年	128.1	28.8	3年	126.6	26.4
4年	134.3	30.2	4年	133.2	31.7
5年	138.3	34.4	5年	141.9	37.2
6年	146.0	40.1	6年	148.2	39.1

けんこうカードの裏面に、「成長曲線」が載っています。「成長」はバランスが大切です。ぜひチェックしてみてください。



こんげつ ほけんもくひょう き
今月の保健目標:けがをしないように気をつけよう

健康診断 わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 病気や異常の原因
- 治療法
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう
「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

まだまだ続きますー健康診断。自分の「今」の状態をしっかりと確認していきましょう！

暑さ対策 通気性のよい服や下着で調節

暑さ注意報 帽子で直射日光を避ける 小さな水分補給

タオルで汗を拭く 疲れたら休む

日差しがきつくと、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

* マスクは熱がこもる場合があります。暑さ対策としてできるだけマスクをはずすようにしましょう。

おうちの方へ

学校では専用のソフトを使用し、「成長曲線・肥満度曲線」を作成しています。希望があれば「成長曲線・肥満度曲線」をお渡しできますので、お子様をとおして保健室までお声がけください。生活習慣に変化がないのに急に体重だけが増減した時は、何らかの疾患が隠れている場合もあります。また、成長障害は、早期発見・早期治療が大切です。お子様の発育で心配なことがある場合は、「成長曲線・肥満度曲線」を持参の上、早めにかかりつけ医にご相談ください。

