

# ほけんだより

令和3年 5月10日 No.3  
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室  
《健康チェックをわすれずに！》

5月の保健目標：健康に関心を持ち、病気を予防しよう…健康診断の結果はどうでしたか？

## 「毎日の3点セット」

### ハンカチ



手を洗ったあとや汗をかいたときに使います。  
毎日清潔なものを持って来ましょう。

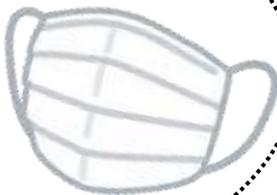
### ポケットティッシュ



ハンカチといっしょに、  
いつもポケットに入れて持ち歩きましょう。

### 予備のマスク

着けているマスクが使えなくなってしまったときのために、ランドセルに入れておきましょう。



この「毎日の3点セット」は、  
わすれずに持って来ましょう。  
前の日に確認すると、わすれづらくなりますよ。



## こんな症状、出ていませんか？

右の枠の中にあるような症状は出ていませんか？  
このような症状が見られる場合は、心や体がつかれてしまっていることが多いです。

- ゆっくりお風呂に入る
- 思い切り体を動かす
- 家族や友達とおしゃべりする

上に書いてあるようなことに取り組んで、心と体をリラックスさせてみてくださいね。

- やる気が出ない
- 不安がある
- イライラする
- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 寝ている途中で目が覚める



## 健康診断の結果はどうか？

健康診断でお医者さんに「くわしくみてもらう必要がある」と言われた児童のみなさんに「定期健康診断結果のお知らせ」を配付しました。

早めに医療機関等へ行き、お医者さんによりくわしく体の様子を見てもらいましょう。

なお、学校での健康診断はスクリーニングを目的として行われるため、受診結果が「問題なし」となることがあります。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

お医者さんにみてもらったら、「定期健康診断結果のお知らせ」を学級担任の先生に提出してくださいね。



## 歯科健診



5月20日（木）から歯科健診が始まります。歯科健診では、歯医者さんが歯や口の様子を調べます。

歯科健診当日の朝は、いつもよりいねいに歯みがきをしましょう。

口を大きく開けて、奥歯までしっかり見えるようにしましょう。



## 身体計測の結果（4月実施）

4月に実施した身体計測結果の男女別の平均値です。

自分の結果と比べず、あくまでも参考としてみてください。

身長と体重をバランスよく成長させることができるように、生活習慣を整えましょう。



		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	男子	117.1	123.3	128.8	134.7	139.5	145.4
	女子	116.4	122.5	127.7	134.0	141.2	146.4
体重 (kg)	男子	21.8	24.0	27.6	31.4	34.8	37.8
	女子	21.4	25.3	26.3	30.9	36.0	40.7