

ほけんだより

令和4年 5月12日 No.3

朝霞市立朝霞第二小学校 保健室

《生活リズムを正しましょう!》

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？



夏の準備を始めましょう!

だんだんと気温が上がり、半そでや半ズボンで過ごす人を多く見かけるようになりました。

夏に向けて体の準備を始めましょう。

健康チェック



気温が高くなると、体調をくずしてしまうことが多くなります。

毎朝毎晩の健康観察を必ず行い、体調の変化を見逃さないようにしましょう。

生活リズム



生活リズムを整えると、体の調子が整い、体調をくずしづらくなります。

早ね・早起きをして、体の調子を整えましょう。

朝ごはん



朝ごはんは1日の活動のエネルギー源です。

毎日朝ごはんを食べて、体にエネルギーをたくさん蓄えましょう。

水分補給



暑さが続くと、たくさんの汗をかき、体の水分が減ってしまいます。

積極的に水分をとり、体のバランスをくずさないようにしましょう。





健康診断の結果は…？

4月から実施している健康診断、結果は確認しましたか？

健康診断では、体に「異常がない」ことや「問題や異常があるかもしれない」ことがわかります。

「定期健康診断結果のお知らせ」が配られた人は、体に「問題や異常があるかもしれない」とわかった人です。病院へ行き、お医者さんにくわしく診ていただきましょう。



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。

身体計測の結果（4月実施）

下の表は、4月に実施した身体計測結果の平均値です。

自分の結果と比べることなく、あくまでも参考にしてください。

体重の増えがあまり見られない人がいました。好き嫌いせず、1日3食、しっかり食べましょう。



		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	121.3	126.9	132.0	135.2	143.9
	女子	109.1	122.6	128.3	132.5	141.7	147.4
体重 (kg)	男子	21.1	24.1	26.3	29.2	32.1	36.6
	女子	19.8	24.0	28.4	29.8	35.9	40.4



保護者の方へ

定期健康診断へのご協力、誠にありがとうございます。

「定期健康診断結果のお知らせ」は、医師に詳しく診ていただく必要があるお子さんにお配りしています。

お子様に「定期健康診断結果のお知らせ」が配られましたら、医療機関等をご受診ください。定期検診等をされているお子さんは、次回検診時のご受診で構いません。

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。ご了承ください。

医療機関等受診後に、「定期健康診断結果のお知らせ」を学級担任へご提出ください。

ご協力の程、よろしくお願いいたします。