

ほけんだより

令和5年 5月 2日 No. 3

朝霞市立朝霞第二小学校 保健室

《生活リズムを整えましょう》

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？

からだ ととの 体を整えよう！

最近、暑い日と寒い日が続き、1日の中で暑かったり、寒かったりすることが多くなりました。私たちの体は、外の気温に合わせて体温を調節しています。「寒い！」と感じたときに鳥肌が立つのも体温を調節する機能のひとつです。

そんな優秀な私たちの体ですが、短い期間に何度も暑いと寒いを繰り返されると、体温の調節が間に合いません。体温の調節が間に合わないはどうして困るのか。それは「免疫力（病気をやっつける力）」が弱くなってしまったためです。免疫力が弱いと病気にかかりやすくなってしまいます。そんなピンチに立ち向かうために、こんなことをやってみませんか？

①朝ごはんをしっかりと食べる！



朝ごはんを食べることで寝ている間に下がった体温が上がって体がポカポカに！

②十分な睡眠をとる！



私たちは眠ることで疲れを取っているよ。だからしっかりと眠って疲れをリセットしよう！

③手洗い・うがいも忘れずに！



バイキンが体の中に入ってくることを防ごう！消毒することも◎

はる 春のオススメ野菜『アスパラガス』

今食べごろの野菜のひとつにアスパラガスがあります。

アスパラガスには、疲れをとる力があります。

新生活にまだ慣れず、季節の変わり目でもある5月は、

ストレスと疲れが溜まりやすい時期です。

そんな5月はアスパラガスを食べ、乗り越えましょう！

身体計測の結果（4月計測）

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。



| | | 1年生 | 2年生 | 3年生 | 4年生 | 5年生 | 6年生 |
|------------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 身長 (cm) | 男子 | 117.3 | 123.5 | 129.3 | 135.0 | 140.0 | 146.6 |
| | 女子 | 116.9 | 122.1 | 128.4 | 134.3 | 141.1 | 148.4 |
| 体重 (kg) | 男子 | 21.6 | 24.8 | 28.3 | 30.7 | 35.1 | 39.2 |
| | 女子 | 21.3 | 23.6 | 27.2 | 31.6 | 34.0 | 41.3 |



保護者の方へ

○「定期健康診断結果のお知らせ」のご提出について

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。

お子さんに「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。

保健室の窓から

5月に入り、だんだんと暑さを感じるようになりました。

この時期から心がけてほしいことは下の2つです。

①水筒を持ってくること

いつでも、すぐに水分をとることができるように、**水筒を持って来ましょう。**

②マスクのつけ外し

運動をするときにはマスクを外しましょう。

体に暑さがこもりにくくなります。

