

ほけんだより

家庭数

令和7年5月1日 No.3
朝霞市立朝霞第二小学校
保健室

5月の保健目標:健康に関心を持ち、病気を予防しよう



少しずつ暑さに慣れていきましょう

すでに気温が25℃を超える日が出ています。暑さに慣れていない時期は、熱中症に特に注意が必要です。今から体を暑さに慣れさせましょう。

<こんなことがおすすめ!>

- 積極的に外遊びをして、汗をかきましょう
- ダンスや体操など、部屋の中でも汗をかけるようにしましょう
- シャワーで済ませず、湯船につかるようにしましょう

☆汗をかいたら忘れずに水分補給をしましょう。

体が暑さに慣れるまでには2週間から1か月ほどかかります。早めに対策を始めましょう。また、せっかく体が暑さに慣れても、数日間涼しい環境で過ごすと元に戻ってしまうため、注意が必要です。



健康診断がつづいています

<5月の健康診断>



眼科検診	8日(木) 全学年	前髪が目にかからないようにする
歯科健診	22日(木) 1年生・2年1・2組	歯みがきをしっかりとくる
耳鼻科検診	29日(木) 全学年	鼻をかんでおく 耳掃除をしておく

身体計測を行いました

下の表は、4月に行った身体計測結果の平均値です。成長には個人差があります。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	116.4	122.3	128.6	133.4	140.5	146.2
	女子	114.3	122.4	127.7	132.9	141.1	146.6
体重 (kg)	男子	20.9	23.3	27.6	30.5	35.6	38.0
	女子	20.0	23.8	26.2	29.2	34.4	40.0

歯と口の健康に関する標語・図画・ポスターを募集します!



昨年度保健委員会で取り組んだ、歯と口の健康に関する標語・図画・ポスターを今年度は全校から募集します。作品は、保健室などに掲示します。興味がある人、取り組んでみたい人は、5月23日までに、保健室まで来てください。



保護者の方へ



○「定期健康診断結果のお知らせ」の配付について○

定期健康診断の結果、医師に詳しく診ていただく必要があるお子さんに、「定期健康診断結果のお知らせ」を配付しています(身体計測・歯科健診は全員に結果を配付いたします)。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、早めに医療機関等の受診をお願いいたします。定期検診等をされているお子さんは、次回検診時の受診で構いません。

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「異常なし」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。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

○日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について○

学校管理下でけが等をして医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度による給付を受けることができます。書類等が必要な場合、担任または養護教諭までお知らせください。