

ほけんだより

令和8年5月1日 No.2
朝霞市立朝霞第二小学校
保健室



体調を崩している人が多くなっています

新年度が始まり、新しい環境で体も心も疲れがたまってきている時期です。加えて、寒暖差もあり、体調を崩している人が多くいます。特に、「おなか痛い」「気持ちが悪い」という理由で欠席する人や保健室に来る人が多くいました。体調がすぐれない時は、いつも以上に自分の心と体を大切にして、ゆっくりと過ごしてみてくださいね。

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

健康診断がつづいています

<5月の健康診断>

内科検診	7日(木)4・6年生・あすなろ(6年) 12日(火)3・5年生・あすなろ(1~5年生) 13日(水)1・2年生	・体育着を忘れずに
眼科検診	21日(木) 全学年	・前髪が目にかからないようにする
心臓検診	25日(月)1年生・2~5年生のうち対象者	・体育着を忘れずに
歯科健診	28日(木)1年生・6年3・4組	・歯みがきをしっかりとる

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	116.7	122.8	127.9	133.9	139.0	146.4
	女子	114.3	120.7	128.4	133.8	140.6	147.4
体重 (kg)	男子	21.7	24.0	26.2	31.2	34.1	40.5
	女子	19.6	22.9	26.9	29.4	34.2	39.2

歯と口の健康に関する標語・図画・ポスターを募集します!

今年度も、歯と口の健康に関する標語・図画・ポスターを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22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(掛け金は朝霞市が全額負担しています)。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。