

5月

ほけんだより

すくすく!

R5.5.1

中部小保健室

4月は夏のように暑い日がありましたね。新学年が始まって一か月。
 ちょっと疲れた人は、ゴールデンウィークで心と体をゆっくり休めて
 ください。でも、生活リズムはくずさないようにしてください。
 運動会の練習も増えてきますので、「早ね 早おき あさごはん」で
 疲れをのこさず、元気にすごしましょう。

《5月の保健目標》

体や身のまわりを
 清潔にしよう

☆ まだまだ健康診断はつづきます ☆

《内科検診》

9日(火): 1年生・5.6.8.9組
 12日(金): 2・3年生
 18日(木): 4年生
 25日(木): 5年生

心臓・ひふ・背骨な
 ど、いろいろ調べるよ。
 よいせいで受けよう。



《眼科検診》

26日(金): 2・4年生

両手で下まぶたをしっかりと上げてね。



《歯科検診》

11日(木): 1・2・3年生
 24日(水): 6年生・5.6.8.9組

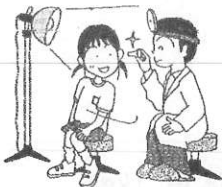
朝、はみがきを
 してきてね。



《耳鼻科検診》

23日(火): 3年生

耳そうじをしてきてね。



《尿検査》

2日(火): 二次検査・一次もれ者
 11日(木): 一次もれ者・二次もれ者

— ☆☆ できているかな? 「清潔」チェック! ☆☆ —

*できていたら☑しよう!

- 前髪は目にかからない
- つめは短い
- せっけんで
手あらっている
- 下着(シャツ)を着ている
- ていねいにはみがきしている
- ハンカチやタオルを
もっている
- ティッシュをもっている
- 毎日お風呂にはいる

全部に☑がついたら、すばらしい! 清潔名人だね!!



チャレンジ!

たから宝さがし

3つのクイズを解いて、宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

クイズ 01 ○に入る言葉は?

しょうげきは ひる○すみ コイン

は○のひ みけ○こ

クイズ 03 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!

まご さ ち よ

き あ は ん し

スタート

ゴール

クイズ 02 4つの絵の最初の言葉をつなげると?

クイズ01 _____

クイズ02 _____

クイズ03 _____



げん き 元気なからだ!

答えは
はやね・はやおき・あさごはん。
いい生活リズムを作って、
元気に過ごしましょう!

★身体測定結果 (平均値)

*身長と体重のバランスはどうか。
バランスよく成長するのが大切です。
からだのきろく・すくすくカードの肥満度でたしかめよう。
*視力が下がってしまった人は、生活のようす(姿勢、テレビやゲームなど)で、気をつけることはないかな。
*めがねが合っていない人も、眼医者で調べてもらいましょう。

4月	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	117.0	116.3	20.9	21.5
2年	123.8	122.0	24.4	22.9
3年	128.5	127.2	27.4	26.2
4年	134.3	133.9	31.9	30.0
5年	140.7	138.9	35.9	31.8
6年	146.2	145.8	37.5	39.4

*5月30日は「ごみゼロの日」 *ごみがないと心もスッキリするね。進んで拾ってみよう。
*5月31日は「世界禁煙デー」 *たばこの煙には、体に害のあるものがたくさんあります。