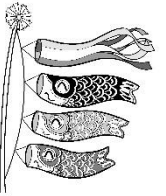


ほけんだより がつ 5月

2023. 5. 2
あずま北小 保健室

しんがっき 新学期がスタートして、かげつ 1ヶ月がすぎました。あたらしい 環境に少しずつなれてきたとおもいます。からだ 体
こころ 心に疲れがでるところなので、やす やす 休むときはしっかり休み、がんば り がんば り 頑張るときは頑張るなど、せいかつ なか 生活の中であ
まく バランスをとっていけるといいですね。

5月の保健目標：体の悪いところを早くなおそう！



がつ けんこうしんだん にってい ～ 5月の健康診断の日程 ～		
5月1日（月）	視力検査	4年
5月8日（月）	視力検査	3年
5月9日（火）	視力検査	2年
5月10日（水）	視力検査	1年
5月12日（金） 8:50～	胸部レントゲン撮影	1年希望者
5月15日（月）	尿検査	全学年
5月16日（火）	尿検査	前日未提出者
5月16日（火） 13:30～	耳鼻科検診	1・4・6年
5月18日（木） 9:00～	歯科検診	全員

けんしんとうじつ ※検診当日は、なるべく欠席しないようお願いいたします。

保護者のみなさまへ

学校での健康診断は、スクリーニングです。実際に異常があるかどうか、またその原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。

「受診のおすすめ」を受け取った人は、なるべく早めに受診をしていただくようお願いいたします。



4月26日（水）～せいけつ検査がはじまっています！

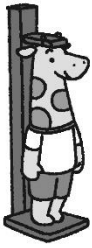
ハンカチ・ティッシュ・

つめ・歯みがきを調べます。

感染症予防をしっかりして、

毎日気持ちよくすごしましょう！





～^{がつ}4月はじめに、^{はついくそくてい}発育測定^{おこな}を行いました～

^{せいちょう}成長^{しかた}の仕方^{ひとりひとり}は一人一人^{ほか}ちがいます。他^{ひと}の人^{くら}と比べ^{ひつよう}たりする必要^{ひつよう}はありません。みんなそれぞれ^{せいちょう}成長^{せいちょう}しています♪
お配^{くば}りした「^{はついく}発育^{ようす}のようす」とあわせてごらんください。

	身長 (cm) 本校の平均		体重 (kg) 本校の平均	
	男子	女子	男子	女子
1年	116.8	113.6	22.2	20.4
2年	121.9	119.9	24.0	22.3
3年	128.5	129.1	27.4	29.7
4年	133.2	135.0	34.3	31.2
5年	138.0	140.9	34.4	35.2
6年	144.8	147.8	39.0	40.3

明日^{あした}からゴールデンウィーク！^{たいちよう}体調^{ととの}を整^{ばんき}えて元氣^{げんき}にすごそう！



^{あつ}暑いとき/^{さむ}寒いときのために

^{すこ}少しずつ^{あたたかくなってきました}あたたかくなってきました。こうい
^{うときは}うときは、^{なつ}夏^{あつ}のように暑い日^ひもあります。急^{きゆう}
^{あつ}な暑^{あつ}さで^{ぐあい}具合^あが悪^あくならないようにするた
^{すいぶん}めに、水分^{すいぶん}をきちんと^{とる}るようにしましょう。

また、^{ひるま}昼間^{ひるま}はあたたかくても、^{ゆうがた}夕方^{ゆうがた}や
^{よる}夜^{よる}になると^{ひえてくる}ひえてくる^{ことがあります}ことがあります。暑^{あつ}さ
^{さむ}と寒^ささの差^あが大きいと、^{かぜ}かぜをひきやす^く

なります。出^でかける
ときは、^{うあげ}上着^もを持^もっ
て行き、^い寒^{さむ}くなった
ら^ま着^まられるようにして
おきたいですね。



なぜ大切^{たいせつ}なの？^{あさ}朝ごはん

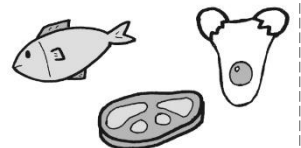
◎朝ごはんを食べると…？

- ・^{たいおん}体温^あが上がって、
からだ^めが目^めをさします
- ・^{のう}脳^おにエネルギー^おが送^おられ、
^{あたま}頭^{あたま}がはたらきます
- ・^{ちよう}腸^{ちよう}がしげきされ、
^でうんち^でが出^でやすくなります



◎どんなものを食べるといい？

- ・^{たんぱく}たんぱく質^{しつ}→^{たいおん}体温^あを上げます
^{にく}肉^{さかな}、^{たまご}魚^{たまご}、^{とうふ}卵^{とうふ}、^{ぎゅうにゅう}豆腐^{ぎゅうにゅう}、^{ちーズ}牛乳^{ちーズ}、^{チーズ}チーズなど



- ・^{たんすいか}たんすいか^{づつ}づつ→^{のう}脳^{のう}のエネルギー^{なり}になります
ごはん、パン、めん、シリアルなど

★^{やさい}野菜^{やくだも}やくだものをくわえると、
えいよう^{えいよう}バランス^ののよりよい朝ごはんに！



休みあけ、みんなと会えるのを楽しみにしています♪