

ほけんだより

令和4年5月2日

5月号

和光市立

白子小学校保健室



保健もくひょう：けがをしないように気をつけよう



新しい環境になって1カ月がたちましたが、そろそろ慣れてきましたか？少し疲れてしまった人は、連休を利用してゆっくり休んでください。まだまだ、新型コロナも流行しており、なかなか外に行かれないかもしれませんが、上手にリフレッシュして、5月を元気に過ごしましょう。

4月の発育測定結果

＜白子小発育測定平均値＞

		身長 cm		体重 kg	
		男子	女子	男子	女子
1	年	117.6	115.6	22.2	20.7
2	年	123.8	122.0	24.0	25.0
3	年	130.0	128.4	27.1	26.4
4	年	134.3	135.0	31.3	31.6
5	年	138.9	142.0	33.6	35.2
6	年	146.3	148.4	39.5	40.3

◇発育測定や健康診断の結果は、1学期末に「けんこうカード」でお知らせします。発育について気になること等がありましたら、保健室までご連絡ください。

なお、コロナ禍でお休みの人が多いため、平均値は暫定的です。



保護者の方へ 「治療のお願い」をもらったら…

各健康診断の結果、再検査や治療などが必要な場合は、「治療のお願い」（歯科は全員に「結果のお知らせ」を配付）を配付しています。早めに専門医への受診をおすすめします。特に耳鼻科・眼科（5月）で治療のお願いをもらった場合は、プール学習（予定）が始まる前までに必ず受診してください。

学校での健康診断は集団検診ですので、学校医の先生の検診も疑わしいときなども含めてお知らせしています。専門医では「治療の必要なし」と判定される場合もあるかと思いますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

また、和光市の「子ども医療費助成制度受給資格者証」をお持ちの方は無料で治療できます。歯科健診は5月にありますが、むし歯がありましたら、必ず治すよう、ご協力をお願いします。



相談してね！

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がもやもやするとき、どうしていますか？自分なりの方法でもやもやを解決できればOK！でももし、いつまでもよくよ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは、だれかに相談しましょう。相談しやすい人がいればよいですが、学校には、相談室・保健室があります。ぜひ利用してください。

5月の健康診断

- ・10日(火) …眼科検診 全学年 13:30～
尿二次検査容器等配付(該当者)
- ・11日(水) …尿二次検査提出日
- ・12日(木) …歯科健診 1. 3. 5年 ひまわり 8:45～
朝、忘れずに歯みがきをしてきましょう。
- ・16日(月) …心臓検診 1年 10:50～
- ・18日(水) …内科検診 4. 5. 6年 8:45～
- ・19日(木) …歯科健診 2. 4. 6年 ”



12日に欠席だった人も健診をします。朝、歯みがきを忘れずに!

<保護者の方へ>

歯科健診前に実施している「歯科調査票」は全員に配付しますが、今年度から、歯・口腔に特に問題ない場合は、提出の必要はありません。

「早ね早起き・朝ごはん」



規則正しい生活リズムを身につけよう!

働きその1 体内時計を元にもどす

人の体内時計は25時間なので、毎日1時間リセットする必要があります。(親時計は脳の中、子時計は内臓や血管、皮膚など体中にある。)

<早ね早起き>

光(朝の太陽)の刺激と夜早く寝ることで、ズれた親時計を元にもどす。

<朝ごはん>

食事による刺激で、ズれた子時計を元にもどす。

その2 朝ごはんの大切さ

- ①空っぽになった頭と体にエネルギー補給
- ②体温を上げて、体を目覚めさせる
- ③朝ごはんて体内時計をリセット
- ④うんちのリズムを整える

参考:ダノン健康栄養財団発行「ごはんだもん!げんきだもん!」

ぐっすり眠れるヒミツは

コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入っ

たとき、私たちはたくさん汗をかきます。

汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。

でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をか

いています。それが眠っているとき。

布団に入ってスヤスヤと

寝息を立て始めると、体は

汗をかき、体温を下げます。



すると、リラックスして、ぐっすり眠れる

のです。そのときの汗の量はコップ1杯分。

朝にはすっかり乾いているので、知らなか

った人もいるかもしれませんね。

汗をかいてぐっすり眠るための

ポイント

眠る前は気持ちを
リラックスさせよう

風通しのいい
パジャマを着よう

