

≡ ほけんだより ≡ 5月

令和4年

かぶと山小学校 保健室 No.2

しんねんと いっかげつ た いちねんせい みな がっこうせいかつ
新年度がはじまり、はやくも一か月が経とうとしています。一年生の皆さん、学校生活

にはなれてきたでしょうか。慣れない環境での生活で、体に疲れが出やすい時期です。



- しっかり睡眠をとる
- 好きなことをして楽しむ



- おいしいものを食べる
- よく体を動かす



などをして、体も心もリラックスさせましょう！

ちょうせつ じょうずに調節をしよう！

だんだんと暖かくなり、半そで半ズボンの子を見かけることが多くなってきました。

しかし、暖かい日が続くかと思えば急に気温が下がり、肌寒く感じる日も…。

5月は、1日の中で気温が大きく変わる日もあるため、寒暖差に注意が必要です。

大きな荷物にならない薄手の上着やカーディガンなどで上手に体感気温の調節を

しましょう。また、熱中症対策として、タオルや水筒なども用意しておきましょう。



けんこうしんだん

健康診断はじまりました！

しんたいそくてい しりょくけんさ ちょうりょくけんさ つぎ つぎ けんこうしんだん はじ
身体測定、視力検査、聴力検査と、次から次へと健康診断が始まっています。

5がつ によけんさ じび かけんしん わす もの ちえっく みみそうじ
5月は、尿検査や耳鼻科検診があります。忘れ物のチェックや耳掃除をしてお

つぎ けんこうしんだん そな
くなど、次の健康診断に備えておきましょう。



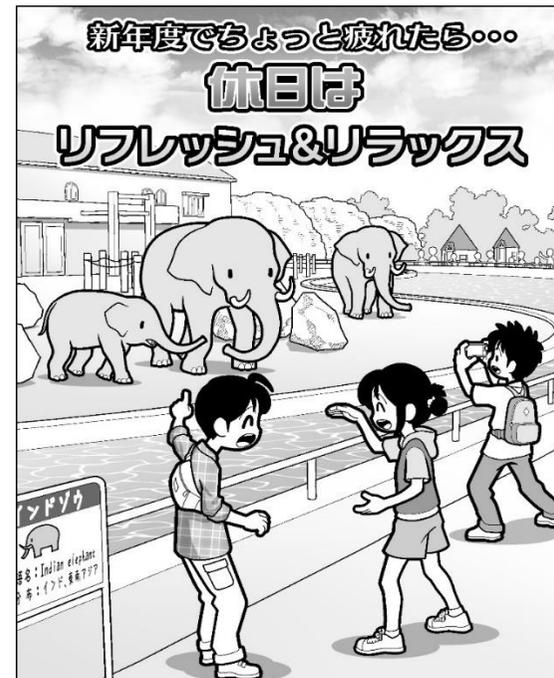
おうちの方へ

しんたいそくてい ぜんがくねん しりょくけんさ ぜんがくねん ちょうりょくけんさ 1 2 3 5ねん けっか
身体測定（全学年）、視力検査（全学年）、聴力検査（1,2,3,5年）の結果を

ふうとう い し なかみ かくにんご から ふうとう がっこう
封筒に入れて、お知らせしています。中身を確認後、空になった封筒は学校へ

す へんきやく
直ぐに返却をお願いします。

7つのまちがいさがし



5月・6月の健康診断



しんちょう たいじゅう へいきん 身長と体重の平均



| | |
|-----------------|------------------|
| 尿検査一次 | 尿検査二次 |
| 5/10 (火) 11 (水) | 5/31 (火) 6/1 (水) |
| 耳鼻科検診 | 歯科検診 |
| 5/12 (木) | 6/1 (水) |
| 内科検診 | 眼科検診 |
| 5/24 (火) | 6/7 (火) |
| 〔3・4-1・4-2・5年生〕 | 心臓二次検診 |
| 5/30 (月) | 6/28 (火) |
| 〔わかば・1・2・6年生〕 | |

| | 身長(男子) | 身長(女子) | 体重(男子) | 体重(女子) |
|-----------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 1年 | 113.4 | 114.4 | 19.7 | 20.5 |
| 2年 | 122.8 | 121.0 | 23.7 | 22.8 |
| 3年 | 130.4 | 127.4 | 30.0 | 25.7 |
| 4年 | 134.8 | 133.3 | 30.4 | 30.5 |
| 5年 | 140.0 | 138.6 | 34.2 | 30.6 |
| 6年 | 145.3 | 147.1 | 40.5 | 38.1 |

どうして尿検査をするの？



尿（おしっこ）には、私たちの体の状態を教えてくれる大切な情報がたくさんあります。たとえば、尿に赤血球やタンパクが混ざっているのは、尿をつくる腎臓の働きがよくないサインです。尿検査は、体の中にかかっている病気を早めに見つけることにつながるのです！

気をつけたいこと

- ①検査の前日は、ビタミンCが入ったジュースや栄養剤などは飲まない。
- ②朝、一番の尿を取る。
- ③少し尿を出してから、中間の尿を取る。

大事な検査なので、正しい方法で尿を取って、忘れずに持ってきてくださいね。

めいえにチャッパンジャー！

コロナに 負けない！

