

ほけんだより 5月 白鳥小

28.5.11

ゴールデンウィークが終わり、運動会に向けての練習に熱が入ってきました。5月は、天気や時間帯によって、気温が大きく変化し、体調を崩しやすい時期です。調節のできる服装で、気温に合わせて脱ぎ着するようにしましょう。特に、前の日よりも急に気温が上がったときには熱中症にかかりやすくなります。のどがかわく前に水分補給をしましょう。



保健目標 身の回りを清潔にしよう



清潔な生活が
できているか



手を洗ったときや急に鼻血が出たときなど、ハンカチやティッシュを持っていないと困ったことはありませんか。また、つめが長いと、ばい菌がつめとゆびの間に入りやすかったり、割れてけがの原因になったりします。

ご飯を食べた後は、歯みがきをしていますか？お風呂は毎日入っていますか？下着は毎日替えているかな？清潔な生活ができているかチェックしてみましょう。



うんどうかい
運動会!!

ほんほん じゅんび
本番は準備から...



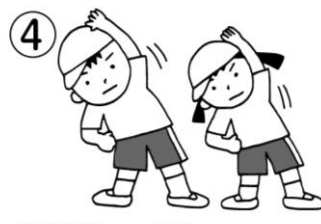
前の日は早めに寝る!



朝食でエネルギーまんたん!



はきなれた靴で出発!



準備運動も「真剣モード」!

これまでの練習をいかして、力をせいっはい出すためには、本番までの準備がとても大切です。手足の爪も切っておいてくださいね。本番はそれぞれの目標に向けて、がんばりましょう!

おうちの方へ

●体調管理をお願いします

子どもたちは、毎日、運動会の練習をがんばっています。疲れて帰宅すると思いますので、「早ね、早おき、朝ごはん」そして「朝うんち」の規則正しい生活で、翌日に疲れを残さず元気に登校できるようお願いします。また、この時期は寒暖の差が大きくて体調管理が難しいので、その日の天候や気温をチェックして、服装は調節しやすいものをお願いします。



●ハンカチとティッシュを持たせてください

毎週水曜日に保健委員会の児童が「健康チェック」を行っています。1年を通して「ハンカチ・ティッシュ・つめ」のチェックを行います。チェックの結果、ハンカチやティッシュを持っていないお子さんが結構いますので、朝、出かけるときにポケットに持っているかどうか、ご家庭でも見ていただけると助かります。今は、運動会の練習があるので、汗ふきタオルも持たせていただけるといいですね。

きれいなハンカチ・ティッシュ



●受診の結果をお知らせください

健康診断の結果、再検査や治療が必要なお子さんにはお知らせを渡しています。用紙をもらったお子さんは、なるべく早めに受診され、結果を学校までお知らせください。定期健診を受けている場合は、その旨をお知らせください。

特に内科、耳鼻科、眼科、心電図、尿など（これから実施するものもあります）は、6月には水泳指導が始まりますのでその前をお願いします。



＜参考＞ 低身長が発見ポイント

- ・身長が同年齢の成長曲線の下線にとどかない
- ・まだ成長期なのに身長の伸びが止まってきた

こうしたことがあるときは、病気の可能性があります。一度病院で相談したほうがいいでしょう。



低身長の目安 (下記「下位25%」の身長が成長曲線の下線になります。これを下回っていると病気が原因の可能性がありますが、生まれ月も大きく関係しますので、詳細は専門医にご相談下さい) (単位cm)

性別	暦年齢	6歳4か月	7歳4か月	8歳4か月	9歳4か月	10歳4か月	11歳4か月
男児	標準身長	115.6	121.5	127.2	132.7	138.2	144.3
男児	下位25%	106.1	111.6	116.8	121.4	125.9	130.0
女児	標準身長	114.6	120.7	126.5	132.5	139.2	146.0
女児	下位25%	105.4	110.8	115.9	120.6	125.4	132.0

※ 4月の身体測定の結果をもとに、全校児童の成長曲線・肥満度曲線を作成します。それによって、低身長・肥満・やせなど、病的状態の可能性が高い成長曲線について、内科検診時に学校医に診ていただきます。その結果、専門医（小児科・内科）の受診や経過観察が必要な場合は、「お知らせ」をお渡しします。