

ほけんだより

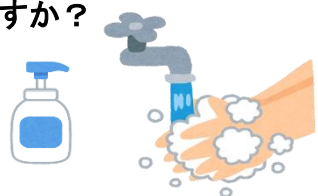


令和7年5月1日
八王子市立高倉小学校
保健室 NO.2

新学期が始まって約1か月がたちました！心と体の調子はどうですか？新しい環境に慣れてきたところで「正直疲れたな～」と感じる人も多いのではないのでしょうか？5月は、特に連休明けは、疲れが出やすい時期です。生活リズムを整え睡眠をしっかりと、5月も元気にすごしましょう。

5月保健目標：からだを清潔にしよう



身だしなみ・清潔 チェック！！	□ハンカチ・ティッシュは持っていますか？ 	□手や足の爪は伸びていませんか？ 
□きれいな肌着を着ていますか？ 	□前髪が伸び目にかかっていませんか？ 	□石けん手洗いをしていますか？ 

身のまわりの清潔を保とう！

こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

湯船につかると いいことがたくさん!



4月の身体計測の結果 (高倉小平均)

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	116.0	25.8	114.3	20.6
2年生	121.0	23.3	121.3	23.7
3年生	128.1	27.1	128.6	28.0
4年生	133.0	30.3	133.0	31.5
5年生	140.9	37.0	141.6	35.6
6年生	146.4	39.4	148.2	42.0

5月の健康診断

5月13日 心電図検査 1年生
 5月15日 内科健診 全学年
 5月26日 尿検査2次 1次未提出者
 5月29日 眼科健診 全学年

4月の感染状況

マイコプラズマ肺炎・・・1人
 百日咳・・・1人

保護者の方へ

4月から引き続き健康診断の実施にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。健康診断を通して、自らの健康や発育・発達について子どもたちの関心が高まっている様子がうかがえますが、その中で、周囲の友だちとのさまざまな違いについて気になっている子もいるようです。身体の成長は一人ひとり違います。例えば身長ひとつをとっても、小学校段階で伸びる子、中学校段階で伸びる子、急激なピークはなくゆっくり伸びていく子など、実に多様です。学校でも、みんな違うのが自然であること、人と比べたり優劣をつけたりするべきではなことも含めて折りに触れて指導を進めていますが、ぜひご家庭でもお子さんの発達段階に応じ、お話ししていただければ幸いです。

健康診断が終わりましたら「わたしの健康」を配布します。成長の記録を確認していただき、1学期保護者印のところに (印) を押していただき学校へ提出をお願いいたします。

保護者印またはサイン		
1学期	2学期	3学期
(印)		