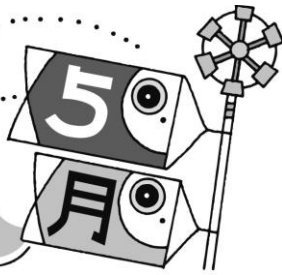


ほけんだより



5月の保健目標


すすんで病気をなおそう

家庭数で配布

平成31年4月26日
春日部市立宮川小学校
保健室

新学期からもうすぐ1ヶ月。そろそろ疲れがでてくる頃です。生活リズムを整えて元気にすごしましょう。晴れた日には、夏を思わせる陽気になります。気温の変化や、体調管理に気をつけて、さわやかな季節を楽しみましょう。

まだまだ続きます健康診断

項目	日にち	対象学年	注意事項
尿検査 1次	配付	全学年	生理や提出できない場合はお知らせください。 1次未提出の場合は6/3(月)回収になります。
	提出		
	提出		
眼科検診	16日(木)	全学年	目に髪の毛がかからないようにお願いします。 1年生は斜視も合わせて診ていただきます。
内科検診	23日(木)	4.5.6年	結核・運動器も合わせて診ていただきます。
歯科健診	24日(金)	全学年	朝の歯みがきをていねいに お願いします。 
心臓検診	29日(水)	1年生	欠席者は5/30または6/4に保護者同伴で春日部市保健センターで受けます。

健康診断結果のお知らせについて

健康診断のあと再検査や治療などが必要な場合には、治療のお知らせの紙をお渡しします。早めに受診し、用紙を学校へ提出してください。
学校で行う健康診断は、健康上、疑いの有無を判断しています。あくまでも、疑いですので、受診で「異常なし」と診断されることもありますので、ご理解ください。



発育測定の結果

※埼玉県平均は平成30年度学校保健統計調査より

		身長			体重		
		測定人数	校内 平均	埼玉県平均	測定人数	校内 平均	埼玉県平均
男子	1年	9	△116.0	116.6	9	22.8	21.6
	2年	19	△120.6	122.3	19	△23.4	23.8
	3年	11	130.1	127.9	11	30.7	26.7
	4年	18	△133.2	133.8	18	△29.1	30.9
	5年	24	142.0	139.7	24	37.9	34.5
	6年	27	145.8	144.6	27	41.7	37.4
女子	1年	17	△114.2	116.2	17	△20.3	21.3
	2年	11	△121.0	121.6	11	△22.5	23.5
	3年	16	127.6	127.2	16	27.0	26.3
	4年	12	△132.6	133.0	12	29.5	29.5
	5年	22	△138.6	140.1	22	△32.9	34.0
	6年	16	147.6	146.5	16	39.7	38.8

成長には個人差があります。身長と体重がバランスよく発育していることが大切です。

*健康診断が終了しましたら、「健康カード」を配付しますので、ご確認ください。

急な暑さにご用心

真夏の暑い日のイメージが強い熱中症ですが、寒暖差の激しい季節の変わり目の5～6月も、体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。

<p>①こまめに水分をとろう！ 汗を出し体温を下げてくれます</p> 	<p>②帽子をかぶろう！ 直射日光から守ってくれます</p> 	<p>③時々、日陰で休もう！ 体温を上げない予防です</p> 
<p>④睡眠はたっぷり、食事は3食しっかりとろう。 一日を元気にすごすポイントです</p>  		