

ほけんだより5月

令和3年5月10日
穂積小学校
保健室

あたらしいねんどがはじまって、1かげつがたちました。いままできんちようしていたぶんのつかがでて、ケガをしたり、たいちようをくずしやすいときですが、みなさんはだいじょうぶですか？
げんきにすごせるように、きそくただせいかつ生活をころがけましょう。

できているかな？ 清潔な生活

- ハンカチ 毎日持ってきている
- つめ 短く切つてある
- 歯みがき 食後にみがいている
- ティッシュ いつもポケットに入れている
- 手洗い 食事の前やトイレのあと、石けんで洗っている

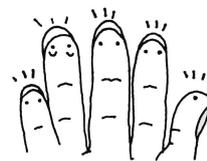


長〜く伸びていませんか？

つめは、物を持ったり、指先を守つたりするためになくってはならないものですが、伸び過ぎは危険です。

つめが伸びていると、友だちに当たつてケガをさせたり、指先が何かにぶつかった時、つめが折れて痛い思いをすることもあります。

★伸び過ぎサインをチェック



手のひら側から指先を見たとき、つめがはっきりと見えたら、伸び過ぎのサインです。1週間に一度はチェックして、伸びていたら切る習慣をつけましょう。

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はなからいか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



健康診断の結果です

健康診断後、お知らせを受け取ったら必ず受診しましょう



身体計測（身長・体重）、視力・聴力検査、歯科健診、尿検査

が終わりました。

医療機関受診が必要なお子さまに、「受診のおすすめ」をお渡ししています。お知らせを受けとったら、なるべく早く医療機関を受診

してください。そして受診後は、報告書を提出してください。

歯科健診では、歯科医の先生に一人一人の歯をていねいにみていただきました。

むし歯や歯周病になってしまった人は、うまくみがけていないのかもしれませんが。歯ブラシを小さく動かして一本一本の歯を意識して、ていねいなブラッシングを心がけましょう。



歯医者さんで自分にあった歯みがき指導をしてもらうのも大切です

		身長(cm)		体重(kg)	
		学校平均	全国平均	学校平均	全国平均
男子	1年	116.3▲	117.8	22.0	21.8
	2年	116.8▲	123.5	21.9▲	25.2
	3年	128.0▲	128.9	29.9	28.2
	4年	132.9▲	134.4	31.2▲	32.4
	5年	139.4▲	139.9	36.2▲	36.8
	6年	145.2▲	147.3	41.4	40.2
女子	1年	114.8▲	116.7	21.0▲	21.3
	2年	119.0▲	122.7	21.2▲	24.2
	3年	131.0	128.2	32.7	26.7
	4年	138.3	133.3	32.9	30.3
	5年	143.6	141.5	38.7	34.5
	6年	148.7	148.3	50.9	41.5

ひまなややせではなかった人もバランスのいい食生活と適度な運動を続けましょう。

体格は、食生活、運動、生活リズム、ストレスなどさまざまな影響を受けます。健康なからだは、規則正しい生活リズムでつくられます。生活リズムを整えましょう。

* 全国平均値は、令和2年度学校保健統計調査より

【 ▲は全国平均を下回っているもの 】