



ほけんだより

令和4年5月2日

東久留米市立第二小学校

校長 澤井 康郎

保健室 牧野由美子

新学期がはじまり1か月がたちました。このあとゴールデンウィークもあります。休み明けは生活リズムがくずれやすく、また新学期的疲れも出やすい時期です。早寝早起き、バランスのとれた食事を心がけ、元気に毎日を過ごしましょう。



5月の保健目標

「自分の健康を知ろう」「すすんで病気を治そう」



健康診断 続いています！



【保護者の方へ】

各種健康診断で詳しい検査や治療をお勧めする場合にはその都度お知らせを渡しています。お知らせをもらった時は早めに受診し報告を学校に出してください。特に耳鼻科・眼科・内科でお知らせをもらった場合は、医師によるプール可否の確認ができるまでは水泳指導に参加できなくなりますので、早めに受診して報告書を提出してください。

学校の健康診断は、「スクリーニング検査」なので、疑わしい場合や判断がつきにくい場合などは、すべてお知らせすることになっています。そのため「受診したら問題ないと言われた」というケースもあるかと思いますがご了承ください。

なお、「かかりつけ医などで定期的に診てもらっていて家庭管理中」や「現在治療中で次回の受診は2か月後である」などの場合は、その旨を保護者の方が「お知らせ」用紙に記入して、提出してください。

5月の健康診断予定

日	曜日	項目	学年	時間
2	月	聴力検査	5年	午前中
9	月	聴力検査	2年	午前中
10	火	尿検査（2次）	該当者	9：00まで
11	水	尿検査（2次予備日）	未提出者	9：00まで
12	木	耳鼻科検診	全学年	8：50～
13	金	内科検診	1年	13：30～
20	金	内科検診	5年	13：30～

4月の身長体重平均



* 成長には個人差があります。大きい・小さいだけを見るのではなく、成長のバランスを見るようにしましょう。

項目 学年	男子平均		女子平均	
	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
1年	116.4	21.6	114.8	20.1
2年	122.6	23.5	122.0	23.4
3年	129.3	27.4	128.0	26.0
4年	134.0	30.1	135.1	30.4
5年	139.2	34.4	142.0	35.0
6年	147.1	39.2	147.0	38.3



せいかつリズムをととのえよう

★朝が決め手！ 体にスイッチ・オン

なぜ、朝がポイントかというと...

生活リズムは互いに関連していて、ひとつがリセットできると他もうまくいきやすいです。朝から始めると、一日元気に活動でき、夜も早く眠れる、とつながっていきます。

• 少し眠くても、「えいっ」と起きて、カーテンや窓を開ける



• 冷たい水で顔を洗う



• 朝ごはんをしっかり食べる

