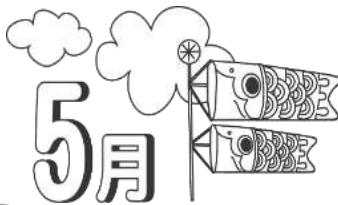


# ほけんだより



平成31年4月26日  
さいたま市立馬宮西小学校  
保健室 第2号



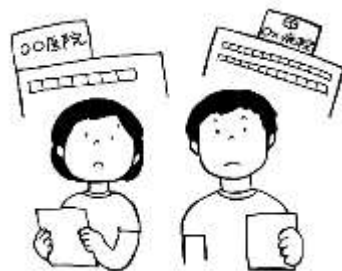
新学期が始まって、1か月がたとうとしています。新しい活動をいっしょうけんめいがんばっているみなさんなので、緊張や忙しさに疲れてしまうこともあるでしょう。そんなときは、『早ね・早おき・朝ごはん・朝うんち』をこころがけてみてください。毎日元気に過ごしていきましょう。

## 5月の保健目標 「病気の予防と治療をしよう」

健康診断の結果、検査や治療が必要な人には、「健康診断結果のお知らせ」を渡しています。お知らせをもらった場合は、おうちの人と一緒によく見て、受診が必要な人は早めに受診しましょう。受診したら、用紙を担任に提出してください。

「健康診断結果のお知らせ」の内容によっては、病院での受診結果をもとに、6月から始まる水泳学習の参加が可能かどうか判断します。痛みなど、はっきりとわかる症状がない場合でも、そのままにしておくことのないようにしましょう。

この健康診断をきっかけにして、自分の体や健康な生活について振り返ってみたり、考えてみたりしましょう。



## 身体測定の結果

顔や性格が一人ひとりちがうように、体の成長も一人ひとりちがいます。自分の体は、世界にたった一つの大切な体です。他人と比べることなく、自分の成長をみていきましょう。

心配なことなどがあったら、いつでも保健室に来てくださいね。

男	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	本校平均	市平均	本校平均	市平均	本校平均	市平均	本校平均	市平均	本校平均	市平均	本校平均	市平均
身長	111.7	117.0	125.0	122.9	128.8	128.5	132.5	134.0	138.1	139.5	143.0	145.5
体重	18.7	21.5	26.6	24.1	27.6	27.3	32.0	30.6	32.7	34.2	37.8	38.4
女	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	本校平均	市平均	本校平均	市平均	本校平均	市平均	本校平均	市平均	本校平均	市平均	本校平均	市平均
身長	115.1	115.9	121.5	121.9	125.6	127.9	132.5	133.3	140.0	140.5	148.2	146.7
体重	22.6	21.0	22.0	23.5	24.9	26.6	32.0	29.8	34.1	34.1	39.0	38.7

身長 : cm      体重 : kg

\*さいたま市平均は平成30年度のものです。



# 心がつかれていませんか？

5月は運動会もあり、もりだくさんな月ですね。体がつかれるように、心もつかれることがあります。この時期の心のつかれは「5月病」といわれています。心のつかれのサインは体や心、言葉や行動に現れるようになります。下の表でチェックしてみましょう。1つでも当てはまるものがあつたら、心がつかれているかもしれません。

体に現れるサイン	心に現れるサイン	言葉や行動に現れるサイン
<input type="checkbox"/> だるい、すぐつかれる <input type="checkbox"/> なかなか眠れない <input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> 朝、起きられない	<input type="checkbox"/> いつもイライラしている <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 物事に集中できない <input type="checkbox"/> ためいきがよく出る	<input type="checkbox"/> まちがうことが多い <input type="checkbox"/> 身だしなみを気にしなくなった <input type="checkbox"/> あまり話したくない

## 心の元気を、取りもどすには・・・

だれかに相談してみよう



いつもよりオーバーに、  
笑ってみよう



「楽しい」と思うことを  
やってみよう



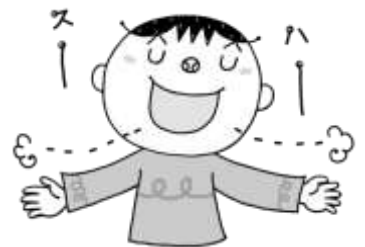
ゆっくりねむろう



お風呂に入ってゆったり  
しよう




深呼吸してみよう



# 🌸 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 5月の健康診断予定表 🎵 🎵 🎵 🎵 🌸

配付・提出の日程が、4月のお知らせから変更になったものがあります。ご確認をお願いいたします。

検診・検査項目	日にち・対象学年	注意事項
尿検査1次	5月8日(水)全学年	5月7日(火)尿検査容器配付 ※5月9日(木)予備回収日 
内科検診 (運動器検診・結核健診)	5月15日(水)全学年	◎「 <u>結核に関する問診票</u> 」 5月7日(火)配付 5月10日(金)回収 ◎「 <u>運動器・脊柱側弯症問診票</u> 」 5月7(火)配付 5月10日(金)回収 ・持ち物：体育着
耳鼻科検診	5月16日(木)全学年	◎「 <u>耳・鼻・のどの病気について家庭へのアンケート</u> 」 5月7(火)配付 5月10日(金)回収 ・学年によって検査部位が異なります。 1・3年…耳、鼻、のど 2・4年…鼻、アンケートにより必要部位 5・6年…アンケートによる該当者のみ必要部位 
心臓検診	5月23日(木)1・4年	◎「 <u>心臓検診調査票</u> 」 5月9日(木)配付 5月16日(木)回収 ・持ち物：体育着
尿検査2次	5月28日(火)対象者	5月24日(金)尿検査容器配布 ※対象者は、個別にお知らせいたします。