

ほけんだより

令和6年5月2日
NO.2
鈴谷小学校保健室

5月のほけん目標
姿勢を正しくしよう

新年度がスタートして、3週間が経ちました。少しずつ新しいクラスや学年にも慣れてきてホッとすることが出来る時期だと思えます。同時に今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期でもあります。

5年生は今月、館岩自然の教室が予定されています。規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分にとり、体をしっかり休めるようにしましょう。



【5月～定期健康診断日程】※おうちの人と一緒に読みましょう！

月	日	曜	実施内容	注意事項
5	2	木	聴力4年	<p>★5月は校医検診がたくさん入っています。自分の学年の予定を確認してみてください。</p> <p>耳鼻科検診 ・前日に耳掃除をしましょう。 ・耳鼻科検診を欠席した場合は後日手紙を配付しますので、病院を受診してください。</p>  <p>内科検診 ・背骨を見るため、髪の長い人は結びましょう。</p>  <p>尿検査二次 ・朝一番の尿を取るのを忘れずに ・一次で未提出の人は必ず提出しましょう！</p> <p>歯科健診 ・しっかり歯をみがいてきましょう！</p> 
	7	火	聴力3年	
	8	水	聴力2年	
	9	木	内科検診（3の1・5年） 鈴木 Dr13:30～	
	10	金	聴力1年 聴力再検査（なかよし・4～6年）	
	13	月	耳鼻科検診（なかよし・4・5・6年） 荻原 Dr9：30～	
	14	火	聴力再検査（1～3年）	
	15	水		
	16	木	内科検診（3の2・3の3・6年） 鈴木 Dr13:30～	
	17	金		
	20	月	耳鼻科検診（1・2・3年） 荻原 Dr9：30～ ※尿検査容器配布日	
	21	火	尿検査2次 回収日（該当者のみ）	
	22	水		
	23	木	5年生館岩自然の教室	
	24	金	↓	
27	月			
28	火			
29	水	色覚検査（なかよし該当学年・4年）		
30	木	色覚検査（1年）		
31	金			
6	5	水	歯科健診（な・2・4・6年）9：00～	
	6	木	歯科健診（1・3・5年）9：00～	

はついくそくていへいきんち
4月発育測定平均値について

(全国平均：文部科学省 令和4年度学校保健統計調査より)

男子	鈴谷小 身長 (cm)	全国 身長 (cm)	鈴谷小 体重 (kg)	全国 体重 (kg)
1年	118.4	117.0	22.4	21.8
2年	123.4	122.9	24.3	24.6
3年	129.4	128.5	27.6	28.0
4年	134.2	133.9	30.7	31.5
5年	139.5	139.7	34.6	35.7
6年	147.9	146.1	40.5	40.0

女子	鈴谷小 身長 (cm)	全国 身長 (cm)	鈴谷小 体重 (kg)	全国 体重 (kg)
1年	115.6	116.0	21.1	21.3
2年	122.6	122.0	23.5	24.0
3年	126.0	128.1	25.0	27.3
4年	134.4	134.5	30.4	31.1
5年	142.0	141.1	34.5	35.5
6年	146.2	147.9	36.2	40.5

がつびょう
5月病になっていませんか…?

5月の連休後に、学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業や仕事に集中できないなどの状態を「五月病」と呼ぶそうです。初期症状としては、やる気が出ない、食欲が落ちる、眠れなくなるなどがあげられます。これらの症状がある場合には、ひとりで悩まずにお友達や周りの大人に相談しましょう！



↑これらの症状が当てはまる場合は、体と心からのSOSサイン。早めに休むようにしましょう！

保護者の皆様へ

【体調管理についてのお願い】

先月中旬より、本校では発熱で欠席する児童や感染性胃腸炎に罹患する児童が増えてきました。発熱（37.5℃以上）後、病院への受診前に直ぐに熱が下がった場合や嘔吐・下痢発症時においても、登校は控え1日～2日は自宅で様子を見るようにして下さい。その際、自己判断せずに医師の診察を受けるようにして下さい。（インフルエンザと診断された場合は発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経たないと登校できません）

また、潜伏期間やウイルスの増殖スピードには個人差があります。ウイルスの付着部位によって、症状の出方も様々ですので、発熱に限らず、咽頭痛、咳症状、だるさ、寒気等の症状がある時には、早めに医療機関を受診するようにして下さい。今後、感染状況に応じて、お子様のマスク着用と持参をお願いする場合があります。ご協力のほどよろしくお願い致します。

【健康診断の結果について】

4月から定期健康診断を実施しております。提出物等、保護者の皆様にはご協力いただきありがとうございます。検診時に病気や異常の疑いがある場合には、「治療のすすめ」をお渡ししております。お知らせが届きましたら、歯科結果を含め早めに医療機関を受診し、その結果について学校にお知らせください。なお、学校での健康診断はスクリーニング検査(疑わしいものを選び出す検査)です。受診の結果、「異常なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。

