

保健だより



令和7年4月30日

三島市立山田小学校

運動会の練習が始まります。運動したり遊んだりしていると**熱中症**が起きやすくなります。**タオルと水筒**を持たせてください。**早めの就寝**と**栄養ある朝食**でも防げますので、健康管理をよろしくお願いします。



【5月の健康診断】

1日(木)内科検診…持ち物、体育着。袖が無い肌着を着用し、髪の毛を結んで登校してください。

7日(水)耳鼻科検診(2・3・5年生全員他)

8日(木)尿2次検査

29日(木)眼科検診



健康診断の結果(平均値)

全国(R6年度)より大きい

男子	身長 cm		体重 kg	
	全国	山田小	全国	山田小
1年	116.7	115.9	21.4	20.6
2年	122.6	122.7	24.2	23.3
3年	128.5	128.5	27.6	27.8
4年	134.0	134.5	31.2	31.3
5年	139.7	140.9	35.2	34.9
6年	146.0	144.4	39.6	37.5

女子	身長 cm		体重 kg	
	全国	山田小	全国	山田小
1年	115.8	115.7	21.0	20.7
2年	121.8	120.7	23.7	24.1
3年	127.7	127.7	26.9	26.8
4年	134.1	133.4	30.5	30.3
5年	141.1	140.7	35.0	34.0
6年	147.8	147.9	40.1	38.8



健康診断で**異常**が見つかった場合、お知らせしています。
早めに専門医を受診され、結果を学校に提出してください。

視力がBでも過信されず受診してください。Aでもお子様が見えにくいようでしたら、専門医へ御相談ください。
タブレットを見る時の姿勢に気をつけさせてください。

耳鼻科検診で病気が見つかった場合は、水泳前に用紙の提出をお願いします。

心の健康、大丈夫ですか？


新しい学校生活が始まり、そろそろ1か月がたちます。お子様の心は疲れていませんか？眠れなかったり、食欲がなかったり、頭痛や腹痛・だるさなどが長く続く場合は、**心のSOS**かもしれません。

まず、お子様のことを毎日見ている担任に御相談ください。
他にも月に1・2回来校するスクールカウンセラーや相談機関等もお勧めします。



気持ちを受け止めて自己肯定感を育みましょう

気持ちを聞いたり、気持ちに寄り添ったりする言葉掛けで、自己肯定感を育み、自信につなげていきましょう。



そうか、それはくやしかったね。

それは残念に思うよ。
どう行動すればよかったのかな。

どうしたい？
一緒に、作戦を考えよう！

いやな感情は、なぞって受け止めてあげましょう。

行動を注意し、人格は否定しないようにしましょう。

一緒に未来へ考えを向けましょう。まず、できそうなことから始めてみましょう。

人には、立ち直る心の回復力（レジリエンス）があります！

心が疲れている時は、とてもつらいものです。でも、人には**立ち直る回復力（レジリエンス）**があります。立ち直った後は自信となり、今まで以上の自分に成長しています。

好きなことをしたり、運動したり、思ったことを口に出したりすると、回復力（レジリエンス）が高まります。

