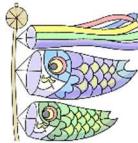


# 保健だより



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ひします。



## 【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？

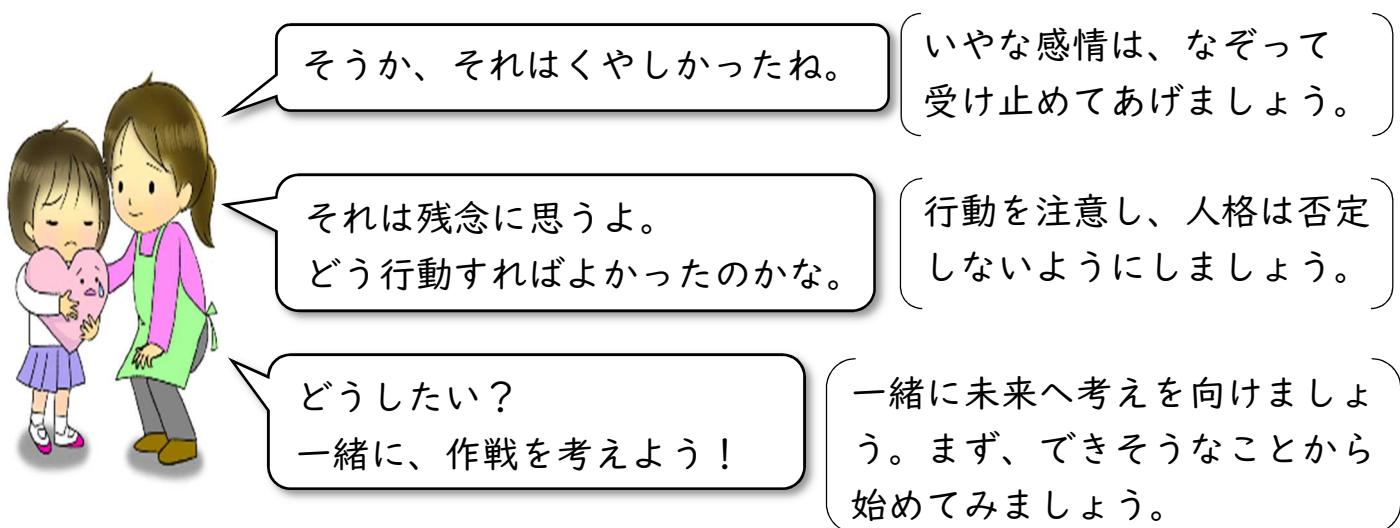
新しい学校生活が始まり、そろそろ 1か月がたちます。お子様の心は疲れていませんか？疲れなかったり、食欲がなかったり、頭痛や腹痛・だるさなどが長く続く場合は、心のSOSかも知れません。

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。



## 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、思つ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。

