

ほけんだより 5月号



茂木小学校
保健室
2018.5
NO.2

※ほけんだよりは、^{うちひと いっしょ}家の人と一緒に読みましょう！

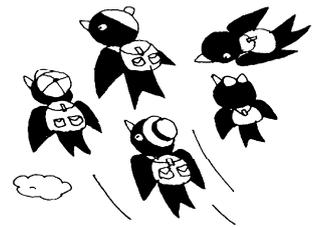
新学期がスタートし、もうすぐ1か月がたちます。そろそろ新しい学年やクラスに慣れてきた頃ではないでしょうか。その一方で、慣れないことや緊張で疲れを感じている人も多いと思います。保護者の皆様には、規則正しい生活に加え、家族でたくさん話をし、^{からだ こころ けんこう たも}体と心の健康が保てるようサポートをお願いいたします。

身体計測結果
もてぎしょうがっこう ^{へいきんち}茂木小学校の平均値

今月の保健目標
姿勢を正しくしよう

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	118.0	22.2	117.8	24.1
2年	123.9	25.0	122.2	23.7
3年	128.1	27.7	128.0	27.9
4年	134.0	31.6	134.4	32.4
5年	140.1	38.1	140.3	36.1
6年	143.5	39.1	146.4	38.3

※平均値はあくまでも目安です。成長の仕方はそれぞれ異なります。大切なのは身長と体重のバランスです。



定期健康診断の結果について

身体計測・視力検査・歯科検診・心臓検診(1・4年実施)は、全員に結果のお知らせを配布します。聴力検査(1・2・3・5年実施)・内科検診(運動器検診含む)・腎臓検診(尿検査)は、異常の疑いがあった児童にのみ受診のお知らせを配布します。異常の疑いがありましたら、早めに専門医の診察を受けていただきたいと思います。全ての健康診断の結果は、夏休み前に配布する「健康の記録」でご確認ください。

健康診断を受けるときの注意

^{たいそうふく ようい}体操服を用意する

^{こうい せんせい}校医の先生に
しっかりあいさつをする

^{メガネ}を使っている人は
忘れずにもってくる

じゃまにならない髪型にする

^{からだ}体をせいけつにしておく

^{まえ}前の日は早く寝て
^{たいちよう}体調をととのえる

切るかピンでとめる

^{はみがき}歯みがき

給食後の歯みがきについて

給食後の歯みがきは、基本的に歯みがき粉の使用はしません。爽快感を感じて磨けたつもりになってしまうこと、衛生的に管理をするのが難しいからです。正しいブラッシングをすることが重要です。ただし、高学年で使用したい児童は、名前を書く・使用量はごく少量・衛生管理ができる・貸し借りは絶対にしないことを条件に使用してもかまいません。ルールを守り自己管理できるようご家庭でもご指導お願いします。