



# ほけんだより

家庭数 No.2

さいたま市立  
岩槻小学校

令和3年4月30日

新学期が始まって一か月がたちます。毎日元気がいっぱい、笑顔あふれるみなさんの姿が見られ、とてもうれしいです。しかし、5月は新しい生活にドキドキしていた気持ちも、疲れとして出てくるときでもあります。「疲れたな。」「元気が出ないな。」と思ったら、心と体をゆっくり休め、生活リズムをととのえましょう。そうすることで、より一層元気に、楽しく学校生活を送ることができます。

あつい ↔ ちょうどいい ↔ すずしい

## じょうずに調節

5月に入り、風がさわやかで気持ちがいい季節になりました。しかし、朝と夜はすずしいのに、昼間は汗をかくくらいの暑さに…。この時期は、気温が1日の中で大きく変わる日もあります。

このような時には、着ている服をこまめに調整すると、かぜなどの体調を崩すことをふせぐことができます。

また、暑くなりそうな日や運動をするときには、タオルやハンカチを持ち運び、こまめに汗をふけるようにすることも大切です。もちろん、水分補給など、「熱中症対策」も忘れずにしましょう。



ちようせつ  
調節しやすい  
おすすめ服

- うすでのシャツ
  - ウィンドブレーカー
  - カーディガン
- ☆ボタンやジッパーで前を開けられるものはぬぎ着しやすいです。

## 「はやね・はやおき」って、と～っても大切！

「ねむること」は、体を休めてつかれをとるだけでなく、骨をのばしたり、筋肉をつくったりなど、体の成長のためにとっても大切です。夜にぐっすりねむること、朝もすっきりおきられるので、生活リズムもととのい、元気に運動できます。



ぐっすりねむるためには…

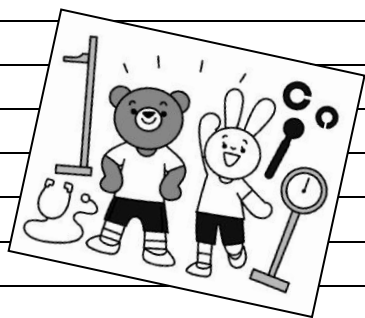
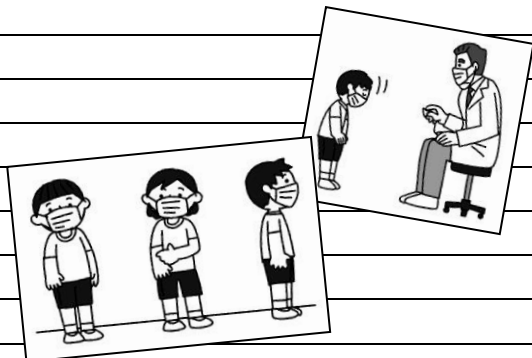
お風呂に  
ゆっくりつかる

ねるまえにテレビをみたり、  
ゲームをしたりしない。

朝の光をあびる

# 5月の保健行事

日	曜	検査・検診等	項目
7	金	心臓検診	1・4年
10	月	聴力検査	5年
11	火	聴力検査	3年
12	水	聴力検査	2年
13	木	聴力検査	1年
14	金		
17	月	色覚検査	4年
18	火	色覚検査	1年
19	水		
20	木	歯科健診	2・4・6年
21	金		
24	月		
25	火		
26	水	尿検査2次	(該当者)
27	木	歯科健診	1・3・5年、なかよし
28	金		



## 保護者の方へ

学校での健康診断は、病気や異常が見つかった場合だけでなく、疑わしい場合でも「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。早めにかかりつけの医師にみていただき、必要な検査や治療を受けていただくようお願いいたします。

なお、「異常なし」の場合には特にお知らせしません。ご了承ください。

## けんこうしんだん どうして健康診断をするのかな？ ②

### しかけんしん 歯科健診

むし歯や歯肉炎、かみ合わせ、歯並びなど口の

なかの健康を調べます。



### しんでんずけんさ 心電図検査

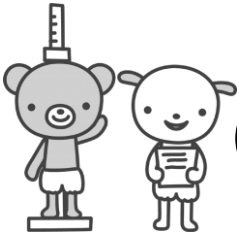
心臓に異常がないかを調べます。



じぶん からだ たいせつ  
自分の体を大切にして、  
ねんかんげんき  
1年間元気いっばいに  
すごしましょう。



※裏面もご覧ください。

**1****がっ  
学****き  
期****はっ  
発****いく  
育****そく  
測****てい  
定****けっ  
結****か  
果**

いわたつきしょう へいきんち  
～ 岩槻小の平均値 ～

学年	性別	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	男子	<b>117.4</b>	<b>21.8</b>
	女子	<b>117.3</b>	<b>21.6</b>
2年生	男子	<b>122.8</b>	<b>25.8</b>
	女子	<b>124.7</b>	<b>25.0</b>
3年生	男子	<b>127.6</b>	<b>27.8</b>
	女子	<b>126.4</b>	<b>26.7</b>
4年生	男子	<b>133.8</b>	<b>31.8</b>
	女子	<b>134.7</b>	<b>32.4</b>
5年生	男子	<b>139.3</b>	<b>36.1</b>
	女子	<b>140.2</b>	<b>36.4</b>
6年生	男子	<b>147.7</b>	<b>43.2</b>
	女子	<b>148.6</b>	<b>41.6</b>

### 保護者の方へ

成長には個人差がありますので、お子様の身長と体重のバランスをみるための参考としてください。なお、お子様の成長で気になることがありましたら、いつでもご相談ください。

6月上旬ごろには、発育測定の結果や歯科健診の結果（むし歯の有無）を記入した「健康の記録」を配付します。ご家庭でも、お子様と一緒にご確認ください。