



加木屋小学校 令和7年(2025年)5月16日

ほけんだより

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

からだ
体を
きれいにしよう

GW明けは意外と調子の悪い人が少なく、お休みを楽しみつつ心も体もリフレッシュできた人が多かったようです。しかし、過ごしやすかったのはここまでで、これからは暑さが増して雨も降る時期になりそうです。体が慣れるまでが一番体調を崩しやすいので、少しずつ慣らしていけるといいですね！薄手の上着などで調節したり、いつもの調子ではないと感じたら早めに休んだりしましょう。

まおん へんか
気温の変化には



うわぎの「オン」「オフ」で！

健康診断を役立てよう

保健室から、健康診断の結果を皆さんにお知らせしています。今年の結果はどうだったかな？もしかして「結果を見ていない…」なんてことはありませんよね！?

健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、あなたの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手掛かりですから、きちんと結果をチェックし、健康維持に役立てましょう。

受診や詳しい検査などをすすめるお知らせをもらったら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。



がつ しんたいそくてい けつ か
4月 身体測定の結果

かくがくねん へいきんち
各学年の平均値

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	116.2	21.5	114.4	20.2
2年生	122.7	23.8	122.5	24.2
3年生	128.1	27.7	126.3	25.2
4年生	132.9	30.2	133.2	29.4
5年生	139.8	34.4	141.1	35.2
6年生	146.8	38.0	147.3	40.2

だいじょうぶ ツメ・ハンカチは大丈夫??

かぎやしょう 加木屋 小 では、0の日にツメ、5の日にハンカチのチェックをしています。けんしん 検診のときにも、「ハンカチは毎日使うので持ってきてみましょう」とお話をしますが、おも 思いますが、も 持っていますか？ ツメがながい 長い人には個別に声をかけましたが、ととの 整えられましたか？ て 手のせいけつ 清潔を保つためには、ツメはみじか 短く切り、て 手洗いの後はあと 後はハンカチで拭くことが大切です。いま 今まで気を付けられていなかった人は、これから自分でも気を付けましょう。



おうとげり ちゅうい 嘔吐下痢に注意！

ここ 数週間、学校で嘔吐して早退する人がいつもより多いと感じます。ねつ 熱は高くないものの、きんしん 気持ち悪い 症状やしょうじょう 腹痛などから始まり、すいぶん 水分をとったり 給食をきゅうしょく 食べたりしたタイミングで吐いてしまいます。いつもとたいちょう 体調が違うと感じたら、むり 無理せず早めにちか 近くのせんせい 先生に教えてくださいね。



おうちの方へ

* 嘔吐物の処理について

ノロウイルス感染症等の感染力はとても強力で、わずかな量のウイルスが体の中に入っただけで簡単に感染してしまいます。嘔吐物で汚れた衣類などは感染源になってしまいますので、学校では洗うことができません。汚れたものをそのまま持ち帰りますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

* 保健室での着替えについて

保健室で着替えをした場合、新しい下着・靴下を使用しますので、同じサイズの新しい物をご返却ください。保健室の上着やズボンは、洗ってご返却ください。

* 応急手当について

けがの程度が重い場合は、ご家庭に連絡し、医療機関での受診をお願いしています。保健室で手当てを行った場合でも、ご家庭で傷の状態を必ず確認していただき、経過観察をお願いします。

* 登校前の健康観察をお願いします

起床時から体調がよくなかったり、登校直後に体調不良で来室したりするお子さんが時々います。熱があるときや嘔吐をしている場合は、家でゆっくり休ませてください。また、ふだんと様子が違うと思われるときは、連絡帳等で担任にご連絡ください。

* 早寝早起きとよい睡眠について

新年度から1か月、お子さんたちも徐々に生活のリズムに慣れてきたかと思われます。しかしその一方で、新しい環境での心身の疲れが現れやすくなる時期でもあります。体内時計は目から入る光によって調節されます。睡眠の質を高めるためには、朝の光を浴びるだけでなく、夜の光（明るすぎる室内照明、スマホやタブレットなど）を避けることも重要です。部屋の照明の調整、ふとんに入ってからスマホ使用を控えるなど、ぜひお子さんと話し合い、一緒に工夫してみてください。



