



加木屋小学校 令和8年(2026年)5月 7日

ほけんだより

今月の保健目標
体を
きれいにしよう

新しい学年が始まって1か月がたちました。少しずつ新しいクラスや友だちにも慣れてきたころでしょうか。5月は、気温が上がり、外で元気に活動する機会も増えてきますね。その一方で、疲れが出やすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんを合言葉に今月も元気いっぱいすごしましょう！

気温の変化には



上着の「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。



4月 身体測定の結果

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	116.5	21.1	115.6	20.9
2年生	122.4	24.5	121.6	23.5
3年生	128.2	27.6	127.4	26.3
4年生	133.6	32.6	133.4	29.9
5年生	138.9	34.6	140.1	34.0
6年生	145.0	39.5	146.7	38.9

だいじょうぶ ツメ・ハンカチは大丈夫??

かぎやししょう 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。ツメはいつも短く切っておくと、けがの防止や清けつを保つことにつながります。伸びたツメの中には、ばい菌がたまりやすいので注意しましょう。

ハンカチは、手を洗った後にしっかり手を拭くために毎日持ってきましょう。手を濡れたままにしておくとばい菌が増えやすくなります。自分の身体を守るためにも忘れないようにしましょう。



! 気温差に注意 !

このところ、^{きおんさ}気温差があつて^{はつねつ}発熱やだるいなどの^{たいちょうふりょう}体調不良の人が多くなっています。また4月から^{あた}新しい^{がくねん}学年や^{がっきゅう}学級になって、^{あた}新しい^{せいかつ}生活に^な慣れてきたころだと思ひますが、^{おも}疲れが^{つか}たまりやすい^{じき}時期でもあります。^{むり}無理せず^{はや}早めに^ね寝る、^{たいおんちようせつ}体温調節ができるように^{うす}薄手^{うわぎ}の上着を用意するなど^{たいちょう}体調を気をつけましょう。

おうちの方へ

* 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の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。

* 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。

