

ほけんだより 5月号

令和3年5月20日
 墨田区立押上小学校
 校長 島田和久
 養護教諭 神山明日美
 養護教諭 町田莉実

長いお休みが明け、学校生活が再開しました。表現運動発表会が近づき本格的な練習も始まってきています。気温も上がってきているので、生活リズムを整えて登校しましょう。







5月の保健目標

『身の回りを清潔にしよう』

持ち物の整理整とんをしたり、毎日お風呂に入って自分の体をきれいに洗いましょう

【梅雨の時期も元気に過ごそう!】

<p>・雨の白も明るいとこで朝の光を浴びよう</p> 	<p>・朝ご飯をしっかり食べてトイレに行き、体の調子を整えよう</p> 
<p>・栄養バランスのよい食事をしよう</p> 	<p>・夜ふかしせず十分な睡眠をとろう</p> 

【熱中症を予防しよう】

- ①こまめな水分補給をしましょう。
 - ②少しずつ暑さに慣れましょう。
 - ③気温に合った服を選び、暑い日には風通しのよい服を着ましょう。
- *どの学年も表現運動発表会の練習が本格的に始まってきました。朝ご飯をしっかり食べて体調に気をつけながら活動しましょう。



けんこうしんだん
 ~健康診断について~

5月も引き続き健康診断があります。 ご協力お願いいたします。

日	曜日	けんしんこうもく 健診項目	たいしょうがくねん 対象学年	りゅういじこう 留意事項
20	木	しんぞうけんしん 心臓検診	1年+該当者	がいとうしゃ 該当者には事前に通知してあり ます
25	火	しかけんしん 歯科検診	5年・6年	あさ 朝しっかりはみがきをしましょう
26	水	じびかけんしん 耳鼻科健診	全学年	みみそうじ 耳掃除をしてきてください
27	木	しかけんしん 歯科検診	3年・4年	あさ 朝しっかりはみがきをしましょう
28	金	しかけんしん 歯科検診	1年・2年	あさ 朝しっかりはみがきをしましょう



★4月の身体測定結果
しんたいそくていけっか

へいきん 平均		小1	小2	小3	小4	小5	小6
しんちよう 身長 (cm)	男	117.5	124.5	128.8	134.8	140.3	144.1
	女	117.6	121.9	129.0	136.1	142.3	146.7
	ぜんたい 全体	117.5	123.1	128.9	135.5	141.2	145.4
たいじゆう 体重 (kg)	男	22.3	25.1	28.3	32.4	37.5	40.0
	女	23.0	24.8	27.8	32.4	35.6	39.9
	ぜんたい 全体	22.6	24.9	28.0	32.4	36.6	40.0



ひなん場所を知っておこう

学校や公園などには「ひなん場所」と書かれている場所があります。ここは地しんなどの災害が起こった後で、安全に過ごせるように設けられています。

自分の家やいつも遊ぶ場所に一番近いひなん場所を覚えておきましょう。

