

*ぜひお子様と一緒に読んでください。



令和6年 5月 7日
北区立王子第三小学校
校長 石原 淳
養護教諭 月岡 友美

今月の保健目標 健康な体をつくりましょう

ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか?たくさん遊んで、逆に疲れが残っている人もいます。今月は運動会練習もありますので、夜早めに休むよう心がけましょう。朝ごはんもしっかり食べてから登校してください。

保健室では今月も健康診断が続きます。健康診断の結果、病院への受診が必要な場合には「〇〇健康診断結果のお知らせ」を渡します。お知らせをもらったら早めに病院を受診し、学校へ提出しましょう。



★ 今後の保健行事 ★

月	日	曜日	内容	学年	注意事項
5	9	木	腎臓検診(尿検査) 1次提出日 (朝9時まで)	全学年	8日(水)に採尿容器を配ります。 9日(木)に出せなかった人は10日(金)の朝に採尿し直して提出します。
			耳鼻科健診 (午前中)	全学年	髪の毛で耳が隠れる人は、結ぶかピンでとめてきてください。
	13	月	眼科健診 (13時~)	全学年	眼鏡を持っている人は持参してください。
	27	月	腎臓検診(尿検査) 2次提出日 (朝9時まで)	該当者のみ	1次検査で再検査となった人、または、1次検査に出せなかった人だけ提出してください。
6	5	水	全国小学生歯みがき大会	6年生	プラスチックのコップ、ハンドタオルを持ってきてください。
	13	木	歯科健診 (午前中)	全学年	朝、歯みがきをしてきましょう。
	26	水	岩井自然体験教室 事前健診 (13時30分~)	5年生	健康記録を持参してください。宿泊に持参する薬がある人は、飲み方等確認しておきましょう。

★ 保護者の方へのお願い ★

内科、眼科、耳鼻科健診で、病気や異常があり「〇〇健康診断結果のお知らせ」を持ち帰った場合は、医療機関を受診し医師の了承を得られないと水泳指導に参加することができません。健診日に欠席した場合も、受診が必要です。感染症の蔓延や症状の悪化を防ぐため、受診をお願いしております。

内科健診は全学年終了し、「結果のお知らせ」を配布しております。耳鼻科健診は5月9日(木)、眼科健診は5月13日(月)に実施し、1週間前後で結果をお知らせします。

今年度の水泳指導は、6月24日(月)より開始する予定です。保護者の皆様には、ご多用中のところ大変申し訳ありませんが、お子さんが水泳指導に参加できるよう早めの受診をお願いいたします。



4月の感染症情報

- 新型コロナウイルス感染症... 4名
- 感染性胃腸炎... 1名

5月に入ってインフルエンザB型の感染報告がありました。2月に流行していたB型ですが、まだ残っているようですので注意しましょう。



5月30日はごみゼロの日



★ 健康診断の結果をお知らせします ★

4月は発育測定、心臓検診、内科健診、聴力検査、視力検査を行いました。心臓検診の結果は、まだ出ていません。結果がわかり次第お知らせします。聴力検査の結果は耳鼻科健診の結果と同時に、また、視力検査の結果は眼科健診の結果と同時に配布します。



* 発育測定の結果 *



測定結果は、「発育のようす」という黄緑色のプリントでお知らせしました。昨年度1月の発育測定から3か月ほどしか経っていませんが、3cm以上身長が伸びた人もいました！ちなみに月岡先生の身長は150cmです。卒業までに月岡先生の身長を超える人がどれくらいいるか楽しみです。次回の発育測定は9月になります。

学年	男女	平均身長(cm)	1月との差(cm)	平均体重(kg)	1月との差(kg)
1年生	男子	117.2	—	22.6	—
	女子	114.4	—	21.1	—
2年生	男子	122.6	+1.5	23.8	+0.6
	女子	123.8	+1.3	24.8	+0.6
3年生	男子	129.9	+1.3	30.1	+1.0
	女子	124.9	+1.5	25.8	+1.0
4年生	男子	135.2	+1.2	30.7	+0.5
	女子	133.0	+1.2	31.1	+0.8
5年生	男子	141.1	+1.5	34.9	+1.2
	女子	141.5	+2.1	33.2	+0.8
6年生	男子	143.7	+1.5	38.4	+0.9
	女子	147.0	+2.1	38.9	+0.8

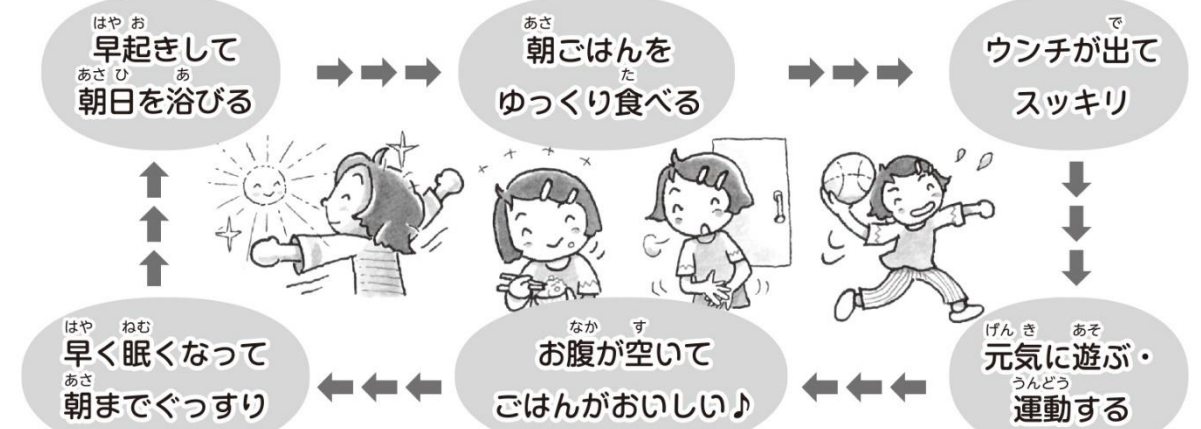
* 内科健診の結果 *

内科健診では、聴診器による心音・呼吸音の聴診、皮膚や背骨、四肢の状態、貧血でないかなどを調べました。

健診の結果、受診が必要な人には、「内科健康診断結果のお知らせ」という水色のプリントを渡しました。水泳が始まる前に受診してください。



まずは早起き！ いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



いまま今からしっかりたいさく対策しましょう