

ほけんのひろば 5月号

令和6年5月2日 北区立浮間小学校 保健室

が つ ほけんもくひょう
 ～5月の保健目標～
 み まわ せいけつ
 身の回りを清潔にしましょう

せいけつ からだ ふく み まわ
 「清潔」とは、体や服や身の回りの
 物の よこ
 物などが、汚れていないこと、きれ
 いなことです。

じぶん からだ み まわ せいけつ よこ
 自分の体や身の回りを清潔にせず汚れたままにしていると、
 どうなるのでしょうか。



- ▶ 手が汚れたままだと？
- ▶ 体が汚れたままだと？
- ▶ 歯が汚れたままだと？
- ▶ 服が汚れたままだと？



どれも病気につながりそうですね。そして、あまり気持ちのよい状態
 はないです。清潔にすることは、健康でいるために大切です。また、身の
 回りがきれいになると、自分も気持ちがよいですし、周りの人も気持ちよ
 く過ごせます。

お風呂に入って体や髪を洗う、歯をみがく、手を洗うなど、清潔を心がけましょう。

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中には
 バイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯
 などの原因になるから、必ず歯みがき
 をしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪など
 の原因になるバイ菌がいっぱい。外か
 ら帰った時や食事の前、トイレの後は、
 石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。
 遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、
 下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目
 を傷つけたり、目にバイ菌が入ってしま
 うよ。目の上の長さ切るか、ヘアピン
 などでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、目
 分や友だちがケガをする危険があるよ。
 つめを切る時は四角く、角が少し丸くな
 るように。深づめにならないように白い
 部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔
 なハンカチを。くしゃみをした時鼻をかむ時に備えて、
 ティッシュも持ち歩こう。



視力検査をおこないました

学習する時に大切な「見る力」を検査しました。学校での視力検査は、よく見えるか、見えにくいかを簡単に振り分ける検査です。



見え方に少し心配がある人やメガネの度が合っていない人に、ピンク色の紙を渡しました。おうちの人と確認をして眼科でしっかり検査をしてもらってください。

そして受診した結果の紙を学校に提出してください。



両目ともA（1.0以上）の人には紙を渡していませんが、見え方に気になることがあったら、眼科でみてもらうことをおすすめします。よく見えている人も、遠視や乱視などの場合があります。



体の成長と個人差

下の表は4月に測ったみなさんの「身長」と「体重」の平均値（その学年の人の大体の大きさ）です。平均値は目安ですので、平均値より大きい、小さいということを気にする必要はありません。

身長 (cm)	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	116.9	124.2	129.1	134.4	140.4	145.8
女子	116.4	123.5	127.0	134.6	142.2	149.0

体重 (kg)	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	21.7	25.7	27.7	31.5	36.4	38.4
女子	21.1	24.3	26.3	30.6	35.7	41.0

これからも健康診断が続きます！

5月には、お医者さまにみていただく健診が4つあります。

①眼科健診

目、まぶた、まつ毛などを見ます。



②耳鼻科健診

耳、鼻、のどを見ます。

③内科健診

心臓や肺のはたらき、皮膚や背骨の状態、栄養状態などを見ます。



④歯科健診

歯並び、歯ぐき、噛み合わせ、歯みがきの状態などを見ます。



しっかりごあいさつしましょうね。

5月10日には、尿検査の提出があります。

腎臓の病気や体の不調がないかを調べる大切な検査です。



やり方をよく読んで、おうちの人にも協力してもらい、忘れずに提出してください。容器は前の日に配ります。



