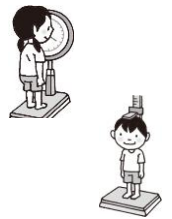


ほけんだよ 5月

祇園小学校 保健室



- 5月 1日 運動器検診 5・6年
- 11日～14日 聴力検査 (1・2・3・5年)
- 14日 腎臓二次検診・欠席者検診
- 15日 運動器検診 1～4年
- 19日 眼科検診 全学年
- 21日 耳鼻科検診 全学年



*運動器検診では、女子は水着を着用します。ご準備をお願いいたします。

☆身長体重の計測を行いました☆各学年平均値☆

	身長男子 (cm)	身長女子 (cm)	体重男子 (kg)	体重女子 (kg)
1年	116.2	115.4	22.1	20.7
2年	122.9	121.3	25.1	22.9
3年	128.7	127.2	28.2	26.6
4年	133.7	133.5	32.1	31.8
5年	139.7	139.1	37.1	34.0
6年	144.9	148.1	39.0	40.5

一日の元気のための朝の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

4つの約束

- ① 早起しよう
- ② 日の光を浴びよう
- ③ 朝ごはんを食べよう
- ④ うんちを出そう

ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間におきましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

5月の保健室

新学期の疲れが出て来た人もいます。熱を出したり、かぜをひいたりする児童が増えています。帰宅後は、ゆっくり体を休めましょう。



水筒の持参をお願いいたします。 気温の高い日もあり、子どもたちは思った以上に汗をかいています。水筒の中身は、基本は水や麦茶としますが、気温や体調等により保護者の方の判断でスポーツ飲料等を持参しても結構です。