

# ほけんだより 5月

令和8年度  
行田東小学校  
ほけんしつ

## 5月の予定

☆どれも自分の体の健康を知るために大切な検査です。静かに受けましょう。

日	月	火	水	木	金	土
					1 尿検査② (該当者)	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 	12 心電図検査 (1,4年)	13	14 眼科検診 (1,3,5年)	15	16
17	18 尿検査③ (該当者)	19	20 干教研	21	22	23
24	25	26	27	28 内科検診(1, 3,5年,あおぞら)	29	30
31						

★【心電図】と【内科検診】のときは体操服で行います。

★【尿検査】の対象者は未提出の人と、再検査が必要な人です。忘れずに持ってきてください。

### ◇行田東小4月の身体測定結果<身長(しんちょう)>

	男子cm	女子cm
1年	○ 116.5	▽ 115.1
2年	○ 122.8	○ 121.7
3年	▽ 127.0	● 127.7
4年	● 134.2	▽ 133.3
5年	● 140.3	● 141.8
6年	▽ 144.7	▽ 146.0

### <体重(たいじゅう)>

	男子kg	女子kg
1年	▽ 20.6	○ 21.0
2年	▽ 23.9	▽ 23.2
3年	▽ 26.1	▽ 26.1
4年	● 31.4	● 31.1
5年	▽ 34.1	● 35.8
6年	▽ 36.5	▽ 39.2

※7年度の全国平均値より上回っている…●  
 ” 下回っている…▽  
 ” とほぼ同じ…○ (±0.1以内)

### 5月の保健目標「健康なからだをつくろう」

がんばりすぎてない?  
 やすく休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある <input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> つかれが取れない <input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い <input type="checkbox"/> お腹がすかない <input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで!」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



### <健康診断について>

健康診断の結果、病院受診の必要があるお子さんには、「結果のお知らせ」をその都度お渡ししています。内容をよくお読みになり、早めの受診をお願いします。なお、受診の結果、時には「異常なし」となることもあります。ご理解いただけるようお願いします。