

# ほけんだより



令和5年  
5月2日  
市場小  
ほけんしつ

新学期が始まって1カ月、みなさんよくがんばりました。いよいよ明日から連休に入ります。体と心をゆっくり休める期間にできるといいですね。この時期は、今までの緊張から疲れが出て、体調を崩しやすいときです。たくさん休養を取り、連休明け元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



健康診断はみなさんが主役です!



まだまだ続きます  
健康診断

ゴールデンウィーク

GWも

正しい生活リズムで  
過ごそう

## ◇市場小 春の身体測定結果◇

<平均身長>

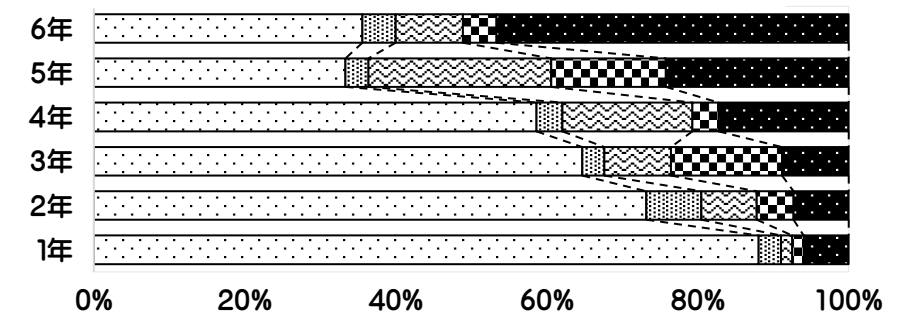
	男子 cm	女子 cm
1年	118.4 (117.0)	119.1 (116.1)
2年	124.5 (123.0)	123.4 (122.2)
3年	128.6 (128.7)	128.5 (128.1)
4年	136.5 (134.3)	134.5 (134.5)
5年	140.0 (139.9)	143.3 (141.6)
6年	147.6 (146.2)	147.3 (147.7)

<平均体重>

	男子 kg	女子 kg
1年	21.3 (21.6)	22.4 (21.2)
2年	24.7 (24.6)	24.3 (24.1)
3年	28.3 (27.7)	28.3 (27.0)
4年	32.2 (31.5)	29.4 (30.9)
5年	36.7 (35.5)	35.6 (35.3)
6年	37.3 (39.8)	38.7 (39.7)

※ ( ) は令和4年度の船橋市の平均値です。

## しりょくけんさけっか 視力検査結果



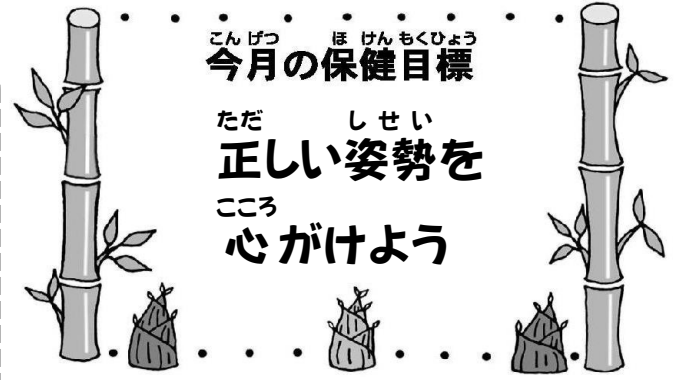
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
□ 1.0以上	59	30	22	17	11	16
▣ 0.7~0.9	2	3	1	1	1	2
▤ 0.3~0.6	1	3	3	5	8	4
▥ 0.3未満	1	2	5	1	5	2
■ めがね	4	3	3	5	8	21

## 5月の定期健康診断日程

- 9日(火) 内科検診 (1・3・4年生、けやき)
- 11日(木) 尿検査② (未提出者、検査が必要な人)
- 15日(月) 心電図検査 (1・4年生)
- 18日(木) 歯科検診 (1・2・3年生)
- ◆内科検診、心電図検査のときは、体操服が必要です。忘れずに持ってきてましょう!
- ◆歯科検診の日は、朝しっかり歯をみがいてきましょう。
- ◆健康診断でマスクを着けてもらうことがあります。予備をランドセルの中に用意しておいてください。

## 今月の保健目標

ただ正しい姿勢を  
心がけよう



## 自然の「癒やし」



5月4日はみどりの日。  
自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

- 目**からの癒やし  
「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。
  - 耳**からの癒やし  
小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。
  - 鼻**からの癒やし  
森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。
- 部屋にこもりがちなあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。

## 保護者の方へ

### 健康診断について

健康診断では、検査のお願いや、事前の調査票など提出していただくものがたくさんあります。お子様の健康を守るために大切な書類ですので、ぜひ提出期限を守っていただけますようお願いいたします。  
各検査や検診の結果、病気や異常の疑いがある場合に「治療のすすめ」をお渡しします。できるだけ早めに受診され、経過・結果をお知らせください。受診して、時には「異常なし」となることもありますが、ご理解いただけますようお願いいたします。なお、視力検査の結果が片目A、片目Bのお子様には「眼科受診のすすめ」は配付していません。