



れいわ ねん ど がつごう
令和7年度5月号

かいじんみなみしょうがっこう
海神南小学校

ほけんしつ
保健室

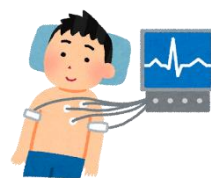
ほけんだより

5月になり、動くと少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、実は熱中症にもなりやすい時期です。

朝と夜の気温の変化が激しい季節なので、衣服の調節をこまめに行い、元気に過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう！



がっつ ほけんぎょうじ
5月の保健行事



健康診断では、皆さんの体の様子や健康状態を調べます。毎日元気に勉強したり、遊んだりするためには、健康が大切です。なるべく休まずに受けましょう。

日付	内容	対象学年	気を付けること
5/8(木)	心電図検査	1・4年	・体操服を忘れずに持ってきてください。 ・欠席した場合、別日に受けに行くことになるので休まないようにしましょう。 (欠席者には後日、日程や会場のご連絡をします)
5/9(金)	尿検査2回目	忘れ・該当者	・朝起きたらすぐの尿を採取します。 ・尿は学校に来てすぐに回収します。
5/12(月)	内科検診	4・5年	・体操服を忘れずに持ってきてください。 ・髪の毛の長い人は結んでください。
5/15(木)		6年	
5/21(水)	尿検査3回目	忘れ・該当者	・朝起きたらすぐの尿を採取します。 ・尿は学校に来てすぐに回収します。

保護者の方へ

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合、お知らせしています。(視力検査は全員にお知らせしています) 早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わったりすることもあります。お忙しいこととは存じますが、早めの受診をおすすめします。

受診した際は、受診報告書を学級担任にご提出ください。



がっつ しんたいそくていけっ か
4月の身体測定結果



身長と体重の平均値です。()内は令和6年度船橋市平均値です。

だんし
男子

じょし
女子

	身長	体重		身長	体重
1年生	118.1cm (116.8cm)	22.2kg (21.3kg)	1年生	116.4cm (115.7cm)	21.0kg (20.9kg)
2年生	122.8cm (123.0cm)	24.0kg (24.2kg)	2年生	122.5cm (121.8cm)	24.3kg (23.4kg)
3年生	128.0cm (128.6cm)	26.4kg (27.3kg)	3年生	127.8cm (127.8cm)	27.0kg (26.6kg)
4年生	133.8cm (134.1cm)	30.8kg (31.0kg)	4年生	134.1cm (134.3cm)	30.0kg (30.6kg)
5年生	141.4cm (139.7cm)	36.3kg (34.8kg)	5年生	139.6cm (141.2cm)	33.3kg (34.6kg)
6年生	144.6cm (146.2cm)	37.8kg (39.3kg)	6年生	148.6cm (147.4cm)	38.6kg (39.8kg)

平均値と比べて、「小さい」、「太っている」などと不安になる必要はありません。

自分を知るチャンスです。自分の体を知り、今後の食生活や運動習慣につなげましょう。

そろそろはじめましょう **熱中症** 予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

