



R7.5.8 高三小 保健室

5月のほけんもくひょう 自分のからだを知ろう

新しい学年が始まって、1か月がたちました。新しいクラスにもなれてきましたか？
クラスが変わって、この1か月は緊張の連続だった人もいるのではないのでしょうか。
緊張状態が続くと、疲れや心のストレスになって、具合が悪くなってしまう人もいます。
自分の好きなことをして気分転換をしたり、早く寝て疲れをためないように気を付けましょう。

高三小 身体測定結果

みなさん1人ひとりには「〇〇さんの発育のようす」で身長と体重をお知らせしました。前に計ったときと比べると、みなさん大きくなりましたね。

高三小の身体測定の結果を下の表でお知らせします。下の表は、男女別学年ごとの身長と体重の平均値です。この数字と自分の数字を比べる必要はありませんよ。9月、1月にも発育測定を行うので、自分の数字がどんな風に変化していくのかを、楽しみにしてください。



おお 大きくなったかな？

男子	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長(cm)	115.3	123.4	128.4	133.9	138.9	147.2
体重(kg)	20.1	25.6	27.2	30.8	33.5	41.7

女子	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長(cm)	116.7	121.8	126.4	133.7	141.7	149.8
体重(kg)	22.4	24.7	26.2	32.3	34.0	41.4



ハンカチやタオル

わす
れ
ないで！

手を洗った後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか？ぬれたままにしていると、手にはい菌や汚れがつきやすくなります。

また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪や服は思っている以上に汚れています。手を洗って、せっかくだい菌や汚れを落としたのに、別のよごれがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。



ゴールデンウィークは楽しかったですか？「お休みだから、ちょっとくらいおそく寝ても大丈夫！」と寝るのが遅くなっていた人もいます。寝る時間が少なくなると、次の日すっきり起きられません。夜は早く寝るように意識してみましょう。

保護者の方へ

- 「身体測定の結果」と「視力検査の結果」は、全員に配付しました。それ以外の検査結果については、異常がみられた場合にのみお知らせを配付します。お子さまが持ち帰るプリント類等はよくご確認ください。
- 健康診断の日に欠席してしまった場合、かかりつけ医に相談して診てもらってください。
- 尿検査3回目が5月15日（木）にあります。対象者には事前にお知らせを配付します。
- 健康診断結果のお知らせを受けて医療機関を受診した際は、その結果を学校へご報告ください。
- 週明けは、体調不良を訴えて来室するお子さまが多い傾向にあります。お子さまの体調に合わせて、活動と休養のバランスの良い週末の過ごし方をお願いします。