



けんこう

# とよおかきた



磐田市立豊岡北小学校  
ほけんだより第2号  
令和4年5月16日



あたらしいがくねんになり、1かげがたちました。いままでのつかで、けがをしたり、たいちょうがくすたりやすい時期です。今月末には、うんどうかいがあります！げんきよくすごせるように、せいかつリズムをととのえましょう。

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

せいかつ ととの  
**生活リズムを整えよう！**

とよおかきた「お」 おはようと **げんき** なひと声 **こえ** 早寝から **はやね**



「5月病」という言葉を聞いたことがありますか？この時期、よくみにしたりことばにしる「5月病」は、せいしきびょうきなまえ（いがかうご）ではありません。しんねんどあたにかんきょうやにんげんかんけいへんかによるつかからくるこころからだへのえいきょうが、ごうるでんウィークなどをきっかけにして5月にあらわるといふ理由から、よ呼ばれているそうです。

からだ  
**体**

- 頭痛
- 腹痛
- 食欲がない
- なんとなくだるい



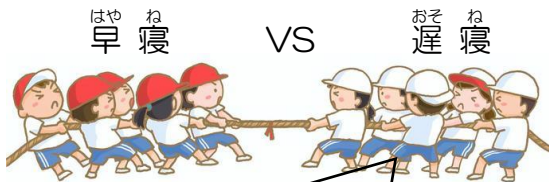
こころ  
**心**

- やるきがでない
- イライラする
- 不安や焦りを感じる

これらをかいしょうするためには、じぶんにあうほうほうでストレスをかいしょう、りらくすすることがたいせつですが、なによりじゅうぶんすいみんをとることがたいせつです。うんどうかいれんしゅうはじつかげがた溜まりやすくなります。ぜひ、こんしゅうはいつもより5ぶんでも10ぶんでもはやねるようにくふうしてせいかつ生活しましょう。



うんどうかい かつやく  
運動会で活躍するためには、「**はやね**・**はやお**・**あさ** 早寝・早起き・朝ごはん」

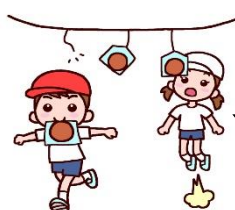


はやね  
早寝

VS

おそね  
遅寝

すいみん  
しっかり睡眠をとろう！



パンだけじゃか勝てない！  
バランスのよいあさ朝ごはん  
を食べよう！

## 保護者の方へ

新学期が始まり1か月がたちました。御家庭でのお子さんの様子はいかがですか？

新しい環境に慣れてきた一方で、今までの忙しさや緊張で紛れていた心や体の疲れが出てくる頃でもあります。体調を崩してしまう前に、まずは早めに寝て睡眠を充分にとり、体を休ませてください。

心配なことがありましたら、いつでも御相談ください。



### ★ 4月の身体測定結果 ★

男子		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	本校	116.3	123.4	129.2	133.0	138.9	144.7
	静岡県	116.4	122.1	127.8	133.6	138.5	144.8
体重 (kg)	本校	21.8	25.4	28.3	31.8	32.9	38.6
	静岡県	21.4	24.0	27.2	30.7	33.3	38.3

女子		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	本校	114.0	121.7	127.0	130.5	141.1	147.1
	静岡県	115.3	121.7	127.5	132.9	139.9	146.8
体重 (kg)	本校	20.8	23.6	27.0	28.0	35.2	40.4
	静岡県	21.0	23.9	26.9	29.8	33.9	39.0

身長伸びや体重の増加について心配なことがある場合は、発育状態をグラフ化することができますので、お気軽に御相談ください。



### ★ 健康診断結果 ★

健康診断の結果から、受診が必要と判断されたお子さんには「治療（受診）のお知らせ」を検診ごとにお渡ししています。受け取られた場合には、早めに医療機関での受診および治療をお願いします。

また、学校での健康診断は異常の疑いを発見するためのものです。医療機関に受診の結果「異常なし」と判断されることもありますので御了承ください。

### ★ 健康診断欠席者 ★

各健康診断当日に欠席等の理由により、未受診のお子さんについては、「〇〇検診受診について（お願い）」をお渡ししています。検診によっては、期日の指定であったり場所の指定があったりする場合があります。お手数をおかけしますが、保護者の方の引率で受診をお願いします。

※検診は無料ですが、治療は有料となります。

学校薬剤師の畔柳先生（ドライブスルー豊岡薬局）に飲料水の水質検査をしていただきました。



今後、照度検査や二酸化炭素濃度検査、6年生の薬学講座もしてまいります。

運動会の練習が始まり、子供たちは元気いっぱい頑張っています。しかし、最近は急激に気温が上がったり、雨が続きたりと体調を崩しやすい天気が続きます。お子さんが運動会当日、練習の成果を発揮できるように、御家庭でも健康管理をいつも以上にお願いします。

