



## 5月のほけんだより

5月が始まりました。多くの子供たちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで学校生活を楽しめるようになってきているようです。一方、連休が増えて生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないよう注意して下さい。

### 身体計測の結果

|     | 身長 (cm) |       | 体重 (kg) |      |
|-----|---------|-------|---------|------|
|     | 男子      | 女子    | 男子      | 女子   |
| 1年生 | 117.2   | 117.7 | 21.7    | 21.9 |
| 2年生 | 122.7   | 121.1 | 24.7    | 22.5 |
| 3年生 | 130.7   | 127.4 | 29.4    | 26.5 |
| 4年生 | 134.2   | 133.0 | 30.2    | 31.0 |
| 5年生 | 141.3   | 138.9 | 36.7    | 32.5 |
| 6年生 | 146.7   | 147.8 | 44.0    | 38.3 |

### バランスよく成長するためには？

4月に行った身体計測の平均結果です。身長や体重の伸び具合は個人差があるので、平均値と差があっても気にする必要はありません。さらに大きくバランスよく成長していくためには、好き嫌いをせずにご飯を食べ、日中はたくさん運動をし、十分な睡眠をとることが大切です。

### 健康診断がおわったら

健康診断では、みなさんのからだがどれくらい大きくなったか、具合のわるいところはないかなど、調べています。

結果をみて、自分の健康を振り返り、調子のよくないところが見つかった場合は治したりと、健康診断の後の対応が大切です。治す必要のあるところは早く治しましょう！また、みなさんの普段の生活についても「ここがよくないかな？」と健康について、考えるきっかけにしてみましょう。

三郷市立彦糸小学校  
令和8年5月

### 5月のほけんもくひょう

病気を早くなおそう

### 5月の保健行事

| 日にち | 曜日 | 行事              | 対象学年          |
|-----|----|-----------------|---------------|
| 7   | 木  | 内科検診            | 2・4年生         |
| 8   | 金  | 尿検査配布           | 全学年           |
| 11  | 月  | 尿検査回収           | 全学年           |
| 12  | 火  | 歯科健診            | 1～3年生・あおぞら    |
| 13  | 水  | 内科検診            | 5・6年生         |
| 14  | 木  | 内科検診            | 1～3年生・あおぞら    |
| 18  | 月  | 眼科検診<br>尿検査二次配布 | 1・3年生<br>対象児童 |
| 19  | 火  | 尿検査二次回収         | 対象児童          |
| 21  | 木  | 心臓検診問診票配布       | 1年生           |

### つめはきれいかな？

様々なものに触れるため、つめの中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、つめの病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としましょう。

また、つめが長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。うちでは定期的にお子様のつめを確認してください。