



保健だよ！

R5.5.10(水)

黒川小保健室

NO. 2

ゴールデンウィークは、楽しくゆっくり過ごせましたか？5月になりました。5月は、運動会やその練習のため、外での活動が増えてきますが、日差しの強い日や気温が25度を超える日もあります。体調を整えて熱中症にも気を付け、元気に学校生活を送るようにしましょう。

😊 いちにち 一日のつかれをとしましょう！

ゆっくりお風呂に入りましょう！

お湯で体が温まると、血管が広がり、血流が改善され、体内の老廃物やコリ、つかれがとれます。ぬるめがいいですね。



はや 早ねとしっかり朝ごはん！

睡眠は、気持ちと体のつかれをとってくれます。夜ふかしをすると体や気持ちのつかれがとれず体がだるくなったり、イライラしたりします。



🌟 熱中症に気を付けましょう！



こんな症状に注意！！

めまい、足がつる、手足のしびれ
頭痛、吐き気、だるい、体が熱い など



熱中症を予防するには…

- ① こまめに水分をとろう
- ② 外にでるときは、ぼうしをかぶろう（学校でも！）
- ③ 規則正しい生活をしよう

症状がでたら…

- ① 風通しの良い涼しい場所で休み、体を冷やしましょう
 - ② 水分、塩分をとりましょう
- * 話ができないぐらい、ぐったりしている時は救急車をよびましょう！



今のうちから、暑さに慣れておくことも予防になります！積極的に外で体を動かしましょう

がっ けんこうしんだん にってい
< 5月の健康診断の日程 >

けんさないう 検査内容	にちじ 日時	たいしょうがくねん 対象学年	ちゅうい 注意することや詳細
じ び か けんしん 耳鼻科検診	17日(水)	1・3・5年生	• 耳、鼻、のどの順番でみてもらいます。 • 髪の毛が長い人は結んだり耳にかけたりしましょう。 
わたなべせんせい なかじょうえきまえ じ び か ★渡辺先生(中条駅前じゅん耳鼻科)に、 診ていただきます。			
にょうけんさ 尿検査	18日(木)	ぜんがくねん 全学年	• この日に出せない場合は、予備日の23日(火)に、提出してください。 ※検査容器と詳しい内容が書かれたおたよりを、 ぜんじつ にち すい はいふ 前日17日(水)に配付します。 
がんけんしん 眼科検診	19日(金)	ぜんがくねん 全学年	★ののむらせんせい ののむらがんかいいん ★野々村先生(野々村眼科医院)に、 診ていただきます。
しかけんしん 歯科検診	25日(木)	ぜんがくねん 全学年	• むし歯や歯ぐきの様子・歯並び・歯垢がとれているかなどを診てもいます。 • 毎日しっかりと歯みがき を続け、当日の朝も忘れ ず、歯をみがいてきまし ょう。 
がっこうし か い たなべせんせい くろかわしんりょうじょ ★学校歯科医 田邊先生(黒川診療所)、 ほかしない し か い こばやしゆたかせんせい 他市内の歯科医である小林豊先生、 こばやし み か こせんせい のざわせんせい むらやませんせい 小林美佳子先生、野澤先生、村山先生か ら診ていただきます。			

＊保護者のみなさまへ＊

4月28日(金)に、発育測定の結果などを配付しました。身長と体重のバランスはどうだったでしょうか？お子さんと確認し、今後の生活の仕方に役立ててください。

5月の各検査の結果は、6月中旬お知らせする予定です。その前に治療、検査が必要な場合は、その都度お知らせします。よろしくお願いします。

【4月の発育測定の各学年の平均値です！】

子どもの発育の仕方は個人差が大きいので、参考にみてください。

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	118.1	124.3	130.9	135.0	138.5	149.1
	女子	116.4	122.6	127.9	138.4	142.4	151.0
体重 (kg)	男子	22.8	25.4	30.6	33.9	33.1	41.2
	女子	21.1	25.0	26.7	35.8	38.6	43.1