

# ほけんだより 5月

平成28年5月6日(金)  
宗岡第四小学校 保健室

今月の生活目標  
けんこう  
健康なからだをつくろう。

少しずつ暖かい日が続くようになりました。気温の変化も激しいので、温度調節のできる服装を心がけましょう。また、急に暑くなった日は熱中症にも注意が必要です。意識してこまめに水分補給をしましょう。

## 健康なからだをつくるためには

### 特別なトレーニングが必要!?



健康なからだをつくるためには、大変なトレーニングが必要というわけではありません。いつもの生活の中でも、少し工夫するとトレーニングになります。

#### お風呂でしゃがんで頭洗い!

やりかた お風呂で頭を洗う時に、イスを使わずにしゃがんで

こうか 足首、膝、股関節がやわらかくなる。足の筋力アップ。

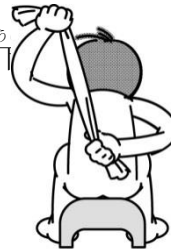


#### 背中をタオルでゴシゴシ!

やりかた 背中をあらうとき、タオルを使ってなるべく大きく上

せなかを擦る。(左右両方)

こうか 肩関節の動きがよくなる。(肩関節可動域の改善)



#### ●お手伝いでも...

お風呂掃除や布団干しのお手伝いで、腕・脚の筋力や柔軟性アップ!ができます!!

5月の健康

日にち	健診項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年
5月 6日(金)	聴力検査		○				
10日(火)	聴力検査	○					
12日(木)	歯科健診※1				○	○	○
17日(火)	耳鼻科検診	○	○	○	○	○	○
19日(木)	歯科健診※1	○	○	○			
23日(月)	心臓検診予備日	☆					
24日(火)	尿検査二次※2 (25日予備日)	☆	☆	☆	☆	☆	☆
31日(火)	内科検診	○					○

※1 歯科健診は、健診前に学校で歯の歯垢染め出し(カラーテスター)を行います。歯

ブラシを忘れずに持ってきてください。

※2 尿検査の二次検査の対象者は、前日にお手紙と容器を配布しますので、検尿して持ってきてください。

## 治療勧告書をもったら、すぐ病院へ!

健康診断の結果で、異常(疑い)があった場合は治療勧告書をお渡し

します。もらった場合には、すぐに医療機関を受診してください。眼科・視力の結果は来週月曜日に(9日)に配布予定です。

## 4月発育測定結果

結果はあくまで平均値ですので、参考程度にみてください。次回は6月に体重のみはかります。



男子		学年	女子	
身長	体重		身長	体重
117.2	21.7	1年生	115.4	20.8
122.8	24.6	2年生	121.5	23.6
128.8	27.3	3年生	127.9	28.1
133.5	31.6	4年生	135.2	31.9
136.8	31.8	5年生	139.4	35.2
144.7	40.4	6年生	147.7	39.2