

あおぞら 5月号

(保健だより)

令和元年5月8日 志木小 保健室



10日間の長いゴールデンウィークが終わりました。みなさんはどんな10日間を過ごしましたか？お話を聞かせてくださいね。
 ひき 久しぶりに学校に登校して、からだ が疲れやすくなっていると思います。いつも以上に生活リズムを整えて体調管理を行ってください。
 とく 特に6年生は明日から1泊2日の修学旅行が始まります。ワクワクして眠れない気持ちもわかりますが、しっかりと睡眠をとり、
 あき 朝ごはんも食べて元気に登校してきてくださいね。

疲れたからだや心を回復するには



からだ が 疲れたら



① ぬるめのお風呂にゆっくり
 40℃くらいの体温より少し高い温度のお湯に入って
 つか 疲れた筋肉をときほぐす。

② ストレッチする、マッサージする
 あたま くび じょうげ うつこ 頭や首を上下に動かしたり、まわしたりする。
 また、からだをのばしたり、つか 疲れたところを
 かるく さする、もむなどして血のめぐりをよくする。



③ ゆっくり眠る
 へや くら 静かな環境をつくる。
 ひかり 光は脳とからだを目覚めさせるので、
 ね 寝る前にゲームをしたり、テレビをみたりしない。

心配ごとで疲れたら

① 遊びや運動でからだを動かす
 しんぱい 心配ごとをくよくよ考えないで、おちい きりからだを動かしてみる。
 す 好きなことを楽しみ、気分転換すると他のことへのやる気もわいてくる。

② 仲のいい人に相談する
 かな 悲しいときやつらいときは、親しい人に話すと気持ちが楽になることが多い。
 はんたい 反対に、相手がつらい気持ちのときにも、よく話を聞いてあげる。



5月の予定

- 5月16日(木) 歯科検診(さくら・1・4・6年)
- 5月21日(火) 耳鼻科検診(さくら・2・3・5年)
- 5月22日(水) 心臓検診(1年生)
- 5月23日(木) 歯科検診(2・3・5年)
- 5月24日(金) 耳鼻科検診(1・4・6年)
- 5月28日(火) 尿検査二次(該当者)
- 5月29日(水) 尿検査二次 予備日 (該当者)
- 5月30日(木) 内科検診(1・3・5年)



4月 発育測定結果

※文部科学省 学校保健統計調査速報参照

	身長			体重		
	男子					
	志木小平均	埼玉県平均	全国平均	志木小平均	埼玉県平均	全国平均
1年生	116.6	116.6	116.5	20.8	21.6	21.4
2年生	122.9	122.3	122.5	23.9	23.8	24.1
3年生	127.8	127.9	128.1	27.2	26.7	27.2
4年生	134.4	133.8	133.7	30.4	30.9	30.7
5年生	139.4	139.7	138.8	34.5	34.5	34.1
6年生	146.7	144.6	145.2	38.6	37.4	38.4
	女子					
	志木小平均	埼玉県平均	全国平均	志木小平均	埼玉県平均	全国平均
1年生	116.7	116.2	115.6	21.2	21.3	20.9
2年生	120.5	121.6	121.5	22.5	23.5	23.5
3年生	126.6	127.2	127.3	25.9	26.3	26.4
4年生	134.5	133.0	133.4	30.6	29.5	30
5年生	140.3	140.1	140.1	35.1	34.0	34.1
6年生	146.0	146.5	146.1	37.3	38.8	39.1

保護者の方へ

学校での検査の結果、再検査や治療などが必要な場合保健室より書類をお渡ししています。その場合書類を持ってお早めに医療機関を受診して頂きますようよろしくお願い致します。

