



令和8年4月30日
上里小学校 保健室

しんねんどがはじまってもうすぐ1か月が経ちます。あたらしいクラス、ともだち、せんせいには慣れてきましたか？ あたらしい生活に慣れてくると、これまでのきんちようが解けて、けがをする人やたいちょうをくずす人がおおくなってきます。げんきにすごせるようにいしきしてからだをしっかりとやすめ、せいかつリズムを整えていきましょう。

がつ ほけんもくひょう 5月の保健目標
せいかつ 「生活のリズムを整えよう」
とどの

いちにちのげんきのための「朝」のすごし方

いちにちげんきす せいかつをきつめるのは、あさのすごし方。
まいにち、この4つをいしきしていちにちをはじめてみましょう。

4つの約束

1 早起しよう

2 日の光を浴びよう

3 朝ごはんを食べよう

4 うんちを出そう

ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間におきましよう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

そろそろはじめましよう **熱中症** 予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましよう！

水分補給

水分をこまめにとろう

睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理

体調を整え丈夫な体を作ろう

がっ はついくそくてい けっか 4月の発育測定の結果



平均	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	118.3	22.2	115.5	20.8
2年	122.3	25.3	121.8	24.0
3年	129.4	28.2	126.7	25.7
4年	134.2	34.5	134.0	31.5
5年	140.7	37.0	143.1	38.6
6年	143.8	37.0	146.5	38.3

この数値は、あくまでも目安です。みんな自分のペースで、ちゃんと成長しています。大事なことは、一人ひとりの心と体がバランスよく成長しているかです。前回の記録と比べて、これからの生活に役立ててください。

※「せいちょうのきろく」は、視力検査終了後に順次配付します。身長・体重のグラフを記入し、押印の上御提出ください。



学校の健康診断は、異常や病気の疑いを見つける検査で、診断をすることはできません。健康診断の結果、病院での検査や治療を必要とする可能性がある人に『健康診断結果のお知らせ』をお渡しします。病院に行くと、異常がないと言われることもありますが、放っておくと症状が悪化する病気が見つかることもあります。『健康診断結果のお知らせ』を受け取ったら、必ず受診をして、その結果を学校に御提出してください。

