

# ほけんだより 5月

令和5年5月1日  
昭島市立富士見丘小学校  
養護教諭 星 直子

## じどう 児童のみなさん



### ハンカチを忘れずにもってきましょう

みなさん、毎日清潔なハンカチを持っていますか？4月に視力検査を行いました。ハンカチを忘れた人が多いことが気になりました。手を洗ったあと、ズボンや洋服のすそでふいたり、「自然乾燥」で手をパタパタと振って乾かしたりしている様子を見かけます。

濡れたままの手は、ばい菌が付きやすくなっています。外で遊んだり、勉強をがんばったりして汚れた洋服で、その手をふいたら、どうなるでしょう？せっかく石けんで洗っても、手はばい菌だらけです。その手で給食を食べたら、みなさんの体の中にはばい菌が入ってしまいます。

清潔を保つために、毎日必ずハンカチを持ってくるようにしましょう。これから暑くなってくると、汗をかくことも多くなります。一日手をふいたり汗をふいたりしたハンカチには、目に見えない汚れがたくさんついています。毎日交換しましょう。忘れてしまったときのために、ランドセルに予備のハンカチを入れておくと安心です。

### マスクも忘れずに

給食の準備のときには、マスクをつけます。普段はつけなくてよかったので、持ってくるのを忘れてしまう人がいます。また、床に落としてしまったり、汚れてしまったりして、新しいマスクをもらいにくる子もいます。ハンカチと一緒に、マスクの予備もランドセルに入れておくと安心ですね。

## けんこうしんだん じゅんび 健康診断の準備をしましょう



### 5月25日(木)は歯科検診です

歯科検診では、虫歯がないか、歯茎が腫れて歯肉炎になっていないか、あごの骨やかみ合わせ、歯並びに異常がないか、歯垢や歯石がついていないか、などを歯医者さんに見てもらいます。朝ご飯のあと、必ず歯を磨いてから登校しましょう。

### 5月30日(火)は眼科検診です

眼科検診では、まぶたやまつげ、眼球に異常がないか、目の動きや位置に異常がないかをお医者さんに見てもらいます。検査の前に目を強くこすったり、かいたりしないように気を付けましょう。前髪が長い場合は、目にかからないように、ゴムかピンでとめてきましょう。

## 保護者の皆様

### 身体測定を行いました

4月に身体測定を行いました。各学年の平均身長、平均体重をお知らせします。個人の結果につきましては、6月にすべての健診結果の一覧をお渡ししますので、そちらでご確認いただけます。もうしばらくお待ちください。

学年		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	身長 cm	117.5 (116.7)	122.8 (122.6)	130.0 (128.3)	135.3 (133.8)	138.9 (139.3)	146.0 (145.9)
	体重 kg	22.3 (21.7)	25.3 (24.5)	28.4 (27.7)	32.8 (31.3)	35.4 (35.1)	40.4 (39.6)
女子	身長 cm	116.3 (115.8)	123.2 (121.8)	128.1 (127.6)	134.5 (134.1)	141.3 (140.9)	147.4 (147.3)
	体重 kg	21.4 (21.2)	24.1 (23.9)	27.1 (27.0)	30.6 (30.6)	33.6 (35.0)	39.7 (39.8)

※( )内は全国平均 (令和3年度学校保健統計調査)

身長が伸びるためには、骨の成長が欠かせません。子どもの骨の両端には、骨端線という成長軟骨帯があります。この軟骨が増えて固まっていくことで、骨が伸び、身長が伸びます。

- 食事**…骨端線の成長には、たんぱく質が必要です。肉、魚、卵、大豆製品などを摂取することで骨の成長につながります。たんぱく質は、新陳代謝により古いものは壊されるので、毎食こまめに摂取することが大切です。
- 睡眠**…骨端線の成長は、成長ホルモンにより促されます。成長ホルモンは睡眠中に盛んに分泌されるため、十分な睡眠時間と、質の良い睡眠が大切です。8~10時間の睡眠時間を確保し、寝る前にテレビやスマートフォンを見ないなどの習慣が、成長につながります。
- 運動**…運動により、体の細胞が刺激され、成長ホルモンが分泌されやすくなります。また、運動によるカロリー消費は、食欲を高め、栄養を摂取することにつながります。さらに、一日運動をして体が疲れると、夜ぐっすり眠ることができ、良質な睡眠にもつながります。

育ち盛りの子供たちに大切な生活習慣について、改めてご家庭でも話題にさせていただき、見直していただけたらと思います。子供たちが元気に学校生活を送れるよう、学校でも、健康な生活習慣の大切さについて、伝えていきます。

