



令和6年5月1日
昭島市立田中小学校
校長 星野 典靖
保健室

新学期が始まって1カ月がたちました。環境が変わって、新しい出会いにわくわくしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことも考えてみましょう。

・・・5月の保健関係行事・・・

- 5月 7日(火) 3、5年内科検診
- 8日(水) 尿検査2次(該当者のみ)
- 13日(月) 6年、ふたば・わかば内科検診
- 15日(水) 4年内科検診
- 21日(火) 1、2年内科検診
- 24日(金) 全学年歯科検診

※4年生色覚検査(希望者) 別途お知らせします。

保護者の皆様へ

各検診にて受診が必要なお子様や欠席者にはお知らせの紙を配布しています。早めに受診していただくようよろしくお願いします。

4月の計測結果をお知らせします

	男子		女子	
	4月身長 平均(cm)	4月体重 平均(kg)	4月身長 平均(cm)	4月体重 平均(kg)
1年生	115.7	20.9	115.4	20.7
2年生	121.4	24.1	121.9	23.8
3年生	127.5	28.4	129.0	27.5
4年生	133.6	31.2	134.6	32.6
5年生	139.3	35.8	141.5	35.6
6年生	146.3	41.1	149.3	40.6

※計測結果は健康診断終了後に健康のきろくに記入をし、返却します。

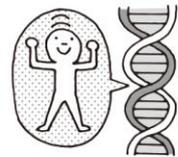
背が伸びるのはどうして?

身長が伸びるには、まず骨が伸びて、あとから筋肉などもそれに合わせて成長します。骨が成長できるのは「骨端線」がある子どもの骨の間だけ。骨端線がなくなり大人の骨になると、身長は止まります。



小学校で成長期が来る人もいれば、中学校に入ってからぐんと背が伸びる人もいます。どのように成長するかは、体の設計図が書き

込まれた「遺伝子」にプログラムされているといえます。生まれる前、お母さんのおなかの中にある頃から持ってい



るものです。このプログラムに不具合があると、成長が早すぎたり遅すぎたりして、本来の予定通りに成長しないことがあります。気になるころがある人は保健室まで相談に来てください。

5月保健目標 身の周りの清潔に気を付けよう！

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中には
細菌や食べカスがいっぱい。むし歯
などの原因になるから、必ず歯みがき
をしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪など
の原因になる細菌がいっぱい。外か
ら帰った時や食事の前、トイレの後は、
石けんで手を洗おう。



体

毎日風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。
遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、
下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目
を傷つけたり、目に細菌が入ってしま
うよ。目の上の長さで切るか、ヘアピン
などでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、目
かや友だちがケガをする危険があるよ。
つめを切る時は四角く、角が少し丸くな
るように。深づめににならないように白い
部分も少し残そう。



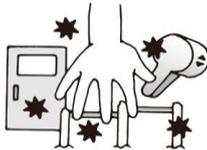
ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔
なハンカチを。くしゃみや鼻をかむ時に備えて、
ティッシュも持ち歩こう。



ハンカチでふく

教室のドア、運動場の
土や遊具、トイレのレバ
ー…いろいろなものを触
るみなさんの手にはバイ
菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、
石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗っ
た後、手をブラブラさせたり、服でサツとふ
いたりして、あとは自然乾燥…なんてことを
していませんか？



手洗い

手が濡れたままだと細菌がつきやすくなり、せ
つかく手を洗ったのに、またすぐに細菌だらけに
なってしまいます。
服でふくのも×。服についている細菌が手に移
るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、
清潔な乾いたハンカチで
しっかりふきましょう



このような日は熱中症に気を付けてください

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう