



令和5年5月1日
昭島市立田中小学校
校長 星野 典靖
保健室

新しい学年になって1ヶ月がたちましたが、そろそろ慣れてきましたか？頑張りがすぎて少し疲れてしまった人はいませんか？上手にリフレッシュして、5月を元気に過ごしましょう。

・・・5月の保健関係行事・・・

- 5月 8日(月) 4、5年内科検診
- 9日(火) 尿検査2次(未提出者)
- 16日(火) 6年、ふたば内科検診
- 17日(水) 3年内科検診
- 26日(金) 全学年歯科検診
- 29日(月) 1、2年内科検診

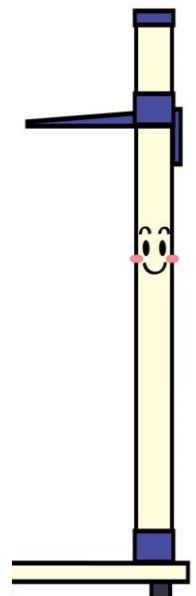
保護者の皆様へ

健康診断関係の書類等提出ありがとうございました。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(cm) | 4月身長 平均(cm) | 4月体重 平均(cm) |
| 1年生 | 115.5 | 21.4 | 115.9 | 21.2 |
| 2年生 | 122.3 | 25.2 | 122.7 | 24.0 |
| 3年生 | 128.3 | 27.2 | 128.7 | 28.6 |
| 4年生 | 133.4 | 31.8 | 134.2 | 31.1 |
| 5年生 | 139.1 | 36.8 | 142.3 | 35.5 |
| 6年生 | 144.2 | 37.9 | 147.0 | 42.1 |



※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。

5月からは熱中症に注意しましょう

5月は体を動かすと気持ちのいい季節ですね。でも、急に熱くなった日は熱中症に要注意です。「熱中症は夏になるもの」と思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れた時や体調が悪い時は無理をしないことも大切です。



5月の保健目標

「身の周りの清潔に気をつけよう！」

できているかな？
清潔チェック



おぼえておこう！

つめの切り方

形
四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ
爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング
1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ
切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



5月病になっていませんか？

新しい環境や友だちに緊張

連休で気持ちが緩む

連休明けに体調不良...



こんなことをしてみましょう

何も考えない時間を作る

ぐっすり眠る

信頼できる人に相談する

好きなことをする