

平成31年5月7日

玉里小保健室

NO. 2

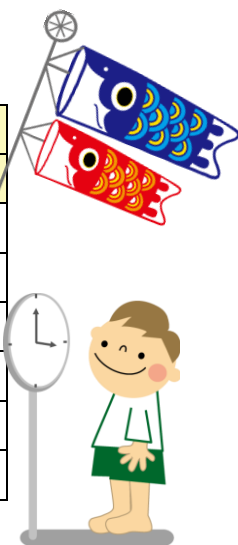
ほけんだよい5月

新年度がはじまって1ヶ月。新しい環境になれてほっとするこの時期は、今まで緊張していた疲れがでたり、連休で生活リズムをくずしたりしやすい時期です。運動会の練習もはじまります。「早ね・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活習慣を心がけ、元気に過ごすようにしましょう。

～身体測定の結果～

4月に測定した身長と体重の平均をのせました。成長のスピードは一人ひとり違って、個人差があります。大切なのは身長と体重がバランスよく成長することです。この1年で、どれだけ大きく成長するか楽しみです。身長や体重は、保健室ではかることができます。はかりたい人は、保健室にきてください。

男子		学年	女子	
身長 (cm)	体重 (kg)		身長 (cm)	体重 (kg)
116.5	21.3	1年	115.6	20.9
122.4	24.0	2年	121.6	23.5
128.2	27.1	3年	127.4	26.3
133.6	30.5	4年	133.4	29.9
138.9	34.0	5年	140.1	34.0
145.0	38.2	6年	146.7	38.9



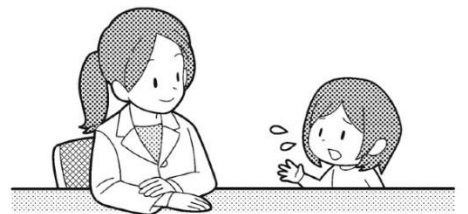
5月の保健行事

- 23日(木) 歯科検診(全学年) 朝の歯みがきをわすれないようにしましょう。尿検査2次 対象者には、個別に連絡します。
- 24日(金) 内科検診(1・2・4年) 前日はお風呂に入って清潔にしてきてください。
- 31日(金) 内科検診(3・5・6年)

※ 歯科検診、内科検診を欠席した場合には、保護者の方に東歯科医院または山王台病院に連れて行っていただくことになります。なるべく欠席しないようにお願いします。

新学期が始まって1か月

悩みや不安があったら1人で抱え込まず、信頼できる人(親、先生、おじいちゃん・おばあちゃん、親戚、友だちなど)に相談しましょう。読書をしたり音楽を聴いたりテレビを見たりするなど、気分転換になることをするのもよいでしょう。(テレビを見るときは時間を決めましょう)



©少年写真新聞社 2018

足のサイズに合った靴をはきましょう

靴のサイズが合っていないと、足に痛みを感じたり、疲れやすくなったりして、運動をするとき、思い切り動くことができません。靴は小さ過ぎても大き過ぎてもよくありません。足の健康を守り、思い切り走れるようにするために、ちょうどよいサイズの靴をはくようにしましょう。



©少年写真新聞社 2018

☆保護者の皆様へ☆

4月中は、保健関係の調査票などの提出にご協力いただき、ありがとうございました。健康診断の結果、再検査や治療が必要なお子様には、「治療のおしらせ」をお渡します。お子様が健康で充実した学校生活を送るために、できるだけ早く受診をしてください。また、今後の保健管理の参考のため、診断結果を学校に提出していただけるようお願いいたします。



スポーツ振興センターについて

スポーツ振興センター災害共済給付制度にご加入くださり、ありがとうございます。5月7日(火)に460円を口座から引き落としさせていただきます。この制度にご加入いただくことで、学校管理下で起きた怪我等の医療費が給付されることとなります。学校で怪我をし、病院にかかった場合、書類をお渡ししますので、お声掛けください。