家庭数

令和５年５月８日
横浜市立元石川小学校
校　　長　　野間　義晴
養護教諭

少しずつ、気温が上がってきました。外で元気に遊ぶと汗をかく時期ですが、朝や夕方はまだ寒いこともあります。汗が冷えてかぜをひいてしまわないよう、体温調節・体調管理をしましょう。

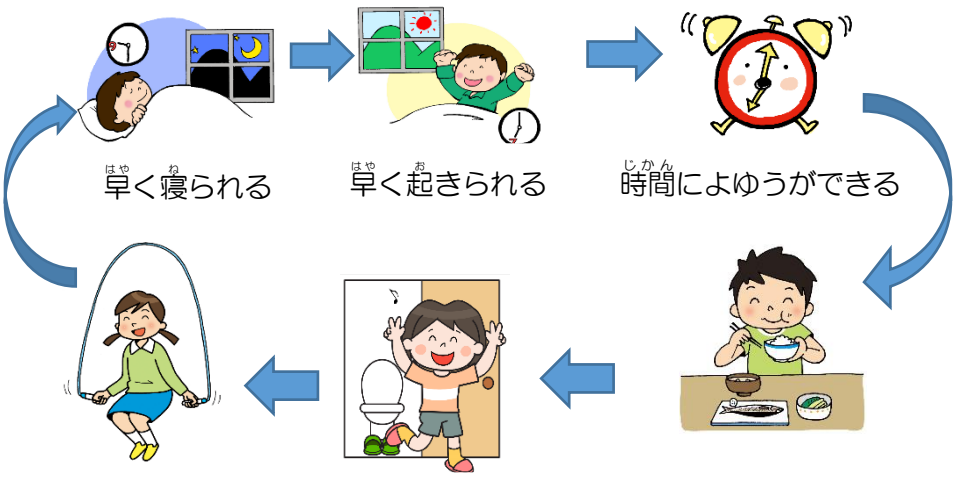
4月の身体計測結果（元石川小の平均）

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	117.3	21.7	115.1	20.7
2年	123.4	24.2	122.0	23.3
3年	129.3	26.4	129.0	27.6
4年	134.5	30.1	131.1	28.2
5年	140.5	34.4	140.1	33.5
6年	149.2	41.1	148.9	40.4

個人差があるので平均値と離れていても、心配はいりません。自分の前回の結果と比べ、身長と体重がバランスよく成長しているか確認しましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう

早く寝ると、規則正しい生活ができるようになって、毎日元気に過ごすことができます。



朝ごはんを食べると…

脳が目覚めて、力がわき、学習に集中できたり、しっかり体を動かしたりすることができます！

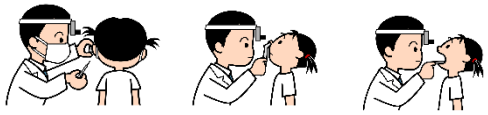
裏面あり

5月の健康診断

内科検診：心臓や肺の音、皮膚や姿勢を調べます

１１日（木）１・４・６年、４組　　１８日（木）２・３・５年

耳鼻科検診：耳・鼻・口に病気がないか調べます

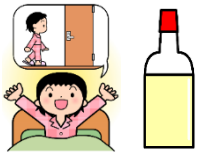


１６日（火）１・４年、他の学年の希望者　☆前日に、耳そうじをしておきましょう
（児童保健調査票で把握しています）

眼科検診：目の病気がないか調べます

２２日（月）全学年　☆めがねをかけている人は、めがねをはずします

尿検査：尿や腎臓が健康かどうか調べます



２４日（水）全学年　　☆２３日（火）に容器を配ります

歯科検診：歯や口の中が健康かどうか調べます

２５日（木）１・４・６年、４組
☆朝、ていねいに歯みがきをしてきましょう

心臓検診：心臓の動きを調べます

３１日（水）１年、昨年度未検査者

視力検査、聴力検査が終わり、視力や聴力について受診が必要と思われる児童には「受診のおすすめ」をお渡ししています。なるべく早く受診することをお勧めします。受診後は、受診のおすすめの下部にある、受診報告書を切り取り、担任にご提出ください。

保健室からのお知らせとお願い

○毎朝の健康観察、持ち物

毎朝、ご家庭での検温や健康観察をお願いします。朝の健康観察で、体調不良が少しでもある場合は、無理に登校せず、ご自宅で休養してください。学校では、こまめに手洗いをしますので、手拭き用のハンカチを毎日持たせてください。よろしくお願いします。

○熱中症予防のために

気温が高くなる日が多くなってきました。熱中症予防のため、着脱しやすい服装で登校させてください。また、脱水症状を防ぐため、なるべく、ご家庭からの水筒持参をお願いします。