

けんこう三川

令和4年5月号
周南たちばな学園
三川小 保健室

新学期がスタートしてもうすぐ1か月になります。風がさわやかで気持ちのよい季節になりました。昼休みには運動場で元気に遊ぶ姿が見られます。また、この季節は緊張していた4月の疲れが出たり、ゴールデンウィーク明けで生活リズムが整わなかったりして、体調を崩すことが多くあります。

「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、リズムを整えて生活できるようにしましょう。



身体測定の結果



三川小 平均

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年生	116.7	22.1	116.0	22.4
2年生	124.1	26.0	121.8	22.2
3年生	130.6	26.1	127.3	25.9
4年生	132.8	29.3	135.4	32.0
5年生	139.6	33.7	138.9	33.4
6年生	149.6	40.4	145.7	36.4

成長には個人差があります。平均より小さかったからと言って神経質になることはありません。バランスよく成長していることが大切です。しかし、急激な体重の増減があった場合は生活を振り返ってみましょう。低身長や肥満等を心配される方は、担任や養護教諭へ御連絡ください。

視力検査の結果

4月14日～18日にかけて視力検査を行いました。「視力検査結果のお知らせ」をもらった人は、早めに眼科を受診してください。見えにくいまま生活をしていると、視力がどんどん低下してしまう可能性があります。メガネが合っていない場合は、レンズを交換してもらってください。カードをもらわなかった人も、目を大切にして、視力を維持しましょう。



あつい ↔ ちょうどいい ↔ すずしい
 じょうずに調節

急に暑くなる日は熱中症に注意



5月に入って風もさわやか、気持ちがいい季節になりました。でも、朝と夜はけっこう涼しいのに、昼間は日ざしが強くて、ちょっと汗をかくくらいの暑さ・・・この時期は、そんなふうに気温が1日の中で大きく変わる日もあります。

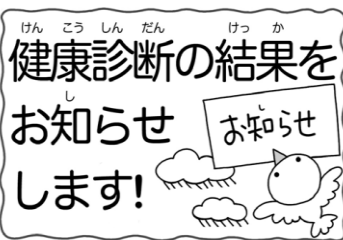
こんなときは、服を着たり脱いだり、こまめに調節することで、体調を崩すことを防げます。

また、暑くなりそうな日や運動するときはタオル・ハンカチを持って出かけ、汗をかけたらずぐに拭くようにしましょう。もちろん、水分補給などの「熱中症対策」もお忘れなく。

～保護者の方へ～

連休中のお子さんや御家族の体調はいかがでしたでしょうか。休み明けからは学校の生活リズムに整え、熱はないか、かぜのような症状はないかなど、特に朝の健康状態をよく観察してください。具合が悪い場合には、御家庭で様子を見てください。

なお、かぜ症状による欠席（熱、咳、頭痛等）は、感染症予防のため「出席停止」となります。病院を受診して偏頭痛など病名がついた場合や、持病によるもの、寝不足などによる頭痛など一時的な体調不良は病欠となります。御不明な場合は担任や養護教諭へ御連絡ください。



4月から6月にかけて様々な検診が行われます。健康診断の結果は、健康のしろくやカード（健康診断結果のお知らせ）でお知らせしますが、特に変わった様子がなければ連絡しない場合もありますので、御承知おきください。再検査や治療が必要な場合は早めに医療機関に受診し、結果を学級担任までお知らせください。

★しょうかい 紹介します★



今年度もスクールカウンセラーは、佐野久美子先生です。カウンセリングの曜日は月曜日です。5月は9日、23日、30日の9:00～12:00です。困っていることがあるけど、誰に話したらいいかわからない・・・、子育てで悩んでいることが・・・、ちょっと誰かに聞いてもらいたいことが・・・など、どんなことでも大丈夫です。気軽に御相談ください。まずは、保健室に御電話ください。予約を入れます。（担当：糸井 48-6197）