

# けんこう三川

令和5年5月号  
周南たちばな学園  
三川小 保健室



## しんたいそくてい けっか 身体測定の結果



みつかわしょう へいきん  
三川小 平均

	だんし 男子		じょし 女子	
	しんちよう 身長	たいじゅう 体重	しんちよう 身長	たいじゅう 体重
ねんせい 1年生	116.0	20.1	115.6	19.6
ねんせい 2年生	122.6	24.4	121.9	24.9
ねんせい 3年生	129.6	28.3	127.4	24.8
ねんせい 4年生	136.1	29.4	132.7	28.5
ねんせい 5年生	137.9	32.3	141.9	36.4
ねんせい 6年生	147.6	37.0	145.6	38.3

せいちょう ことじんさ  
成長には個人差があります。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  
があつた場合は生活を振り返ってみましょう。ていしんちよう ひまんとう しんばい  
低身長や肥満等を心配される方は、担任や養護教諭へ  
これんらく  
御連絡ください。

## しりょくけんさ けっか 視力検査の結果

がつ にち  
4月12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、  
はやめ がんか せいしん  
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  
かのうせい  
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。お知らせを  
らわなかつた人も、目を大切にして、視力を維持しましょう。

## ～お知らせ～

うちひとよ  
お家の人と読んでください

ほけんしつ  
保健室では生理用品を忘れてしまった  
ときや、汚れてしまった時の着替えなどを  
置いています。困ったときは来てくださ  
いね。

かてい じじょう せいりよう  
また、家庭の事情で生理用ナプキンが  
用意できない場合など、袋井市のしあわ  
ずいしんか しゃがいふくしきょうざいかい  
せ推進課や社会福祉協議会において、  
ひつよう おう せいりようひん はいふ  
必要に応じて生理用品を配布している  
そうです。困った時は御相談ください。



# 5月病に注意して！

からだ ころろ  
 疲れていませんか？



5月は、春に環境が変わり頑張ってきた疲れがでて、気分ややる気が落ちてボーっとしてしまいがちです。最近ちょっといつもと違うかも？と思ったら、次の方法を試してみましょう。

- モヤモヤを吐き出す  
 (信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける  
 (睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する  
 (太陽の光を浴びる)

## 健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

## ～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。

健康診断の結果をお知らせします！

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、健康の記録や検診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。



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8日、15日の9:00～12:00、22日の10:30～16:30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:系井 48-6197)