

# ほけんだより

R1.5.14  
 本田小 保健室  
 No.6



木々の緑が目に見える季節になりました。これからだんだんと暑くなってきます。運動や遊んだ後は、汗でびしょり!!なんてことが多くなってきます。汗の始末は、どうしているでしょうか?身のまわりをせいけつにして、お互いに気持ちよくすごしましょう。

## 5月の保健目標

### 「身のまわりをせいけつにしよう!」

清潔に  
 できているかな?

## シルエットクイズ

みんなに足りない  
 清潔アイテムは何か?  
 シルエットから推理しよう!

### シルエット

外から帰ったら、  
 必ずしよう



のびてきたら切ろう



運動してたくさん  
 汗をかいたら、  
 これを新しいものにかえよう



いつもポケットに  
 入れておこう!



ごはんを食べた後には、  
 忘れずに



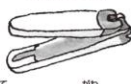
### 清潔アイテム

#### ハンカチとティッシュ



ハンカチは  
 毎日とりかえてね

#### つめきり



手のひら側から  
 見えたら切ろう

#### 歯ブラシと歯みがき粉



ねる前は念入りに

#### 下着



汗をすう素材を選ぼう

#### 手洗いせっけん



水洗いじゃダメ!



4月に実施しておりました健康診断の結果を「けんこうのきろく」としてお渡しします。

本田小学校の発育の平均を表にしましたので、参考にしてください。また、「けんこうのきろく」に個人の発育曲線を添付しました。お子さんの発育状態をお子さんと一緒に確認してください。発育面で気になることがあればご相談ください。

### 平成31年度 4月の体位の平均

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	116.3	115.6	22.4	21.0
2年生	119.6	120.8	22.3	22.9
3年生	130.6	127.4	29.7	25.6
4年生	128.8	131.8	27.4	31.4
5年生	139.8	135.8	34.2	34.5
6年生	148.7	150.3	43.9	44.3

「けんこうのきろく」はご覧になりましたら見開き面と裏面に捺印の上21日(火)までに担任へ戻してください。なお、発育曲線は返却しなくて結構です。



## 運動会練習が始まりました!



学校では26日(日)の運動会に向け6年生を中心に張り切って応援練習や競技の練習をしています。まだまだ朝晩寒いですが、日中、暑くなります。体操着のセットに汗ふきタオルも用意してください。

新学期が始まって一か月以上過ぎ、慣れてきたと同時に疲れも出る時期です。運動会の練習でも疲れているものと思います。今日の学校での話を聞きながら、夕食の食べ具合や、朝食は食欲があるかなど、お子さんの体調管理をよろしくお願いします。

また、髪の毛の長いお子さんは、運動の邪魔になったり、思わぬけがの原因になったりします。しっかり縛るようにしましょう。併せて、赤白帽子のゴムがあごにぴったりしているか確認して、ゆるんでいる場合は付け替えるよう、よろしくお願いします。



## 治療のお勧めを配布しました。

すぐに受診されて治療が終わった人もいます。ご協力ありがとうございました。視力低下については「毎年のことだから、わかっているから...」とそのままにするのではなく、定期受診の目安としていただきたいです。歯科についても「痛くないから、乳歯のむし歯だから...」と考えずにむし歯は元には戻らない、乳歯は永久歯の土台になる大事な歯だと考えて早めに受診をお願いします。

