

保健だより 5月



玉川小学校
令和7年5月号

生活リズムづくり週間が始まるよ

5月8日（木）から10日間、生活リズムチェックをおこないます。「心」と「からだ」が元気でいられるための「きほん」は、バランスのよい食事・じゅうぶんなすい眠・てきどな運動の3つです。

連休中に生活リズムがくずれてしまった人は、きそく正しい生活リズムをとりもどすチャンスですよ！

シリーズ

知っとこマイデータ

わたしのベストな睡眠時間は

時間です。

スッキリ目がさめた日の睡眠時間を覚えておこう。

生活リズムづくりカード

（できた：○ できなかった：×）

日（ようび）		日	日
こうもく		（ ）	（ ）
① きめた時間までに、おきた。			
② こはんをバランスよくたべた。	あか色のたべもの （血や肉になるもの）		
	き色のたべもの （エネルギーになるもの）		
	みどり色のたべもの （体の調子をととのえるもの）		
③ 体育のほかに、元気に体をうごかした。			
④ ※メディアをつかった合計を2時間までにした。			
1日につかったメディアの合計時間は？ （テレビ50分とゲーム30分なら、1：20）		：	：
⑤ ねる1時間前までに、メディアをつかうのをやめた。			
⑥ 朝・昼・夜に、歯みがきをした。			
⑦ うんちのリズムをととのえるために、朝トイレにゆっくりはいる時間をつくった。			
⑧ 9時までに、ねた。			
今日のてんすうは？ （○のかすを、かぞえよう）		/10	/10

おきる時間は、おそくても、家を出る時間より1時間前にしましょう。

チェックカードの絵を見て、赤・黄・緑の食べ物があったら○をつけましょう。

メディア（テレビ・ゲーム機・タブレット・スマホ・インターネット・パソコン…など）を使った合計を、2時間以内にできたら○をつけましょう。
1日に使ったメディアの合計時間も書くようにしましょう。

排便（うんち）のリズムをととのえるために、朝、トイレにゆっくり入る時間がつくれたら、○をつけましょう。

○1つが1点です。①～⑧番を合計して、1日の点数をつけましょう。
毎日、10点になるとよいですね！

みんな大きくなったね!

身体測定の結果

4月におこなった身体測定の平均値が出ました。でも、これはあくまでも『玉川小学校の平均値』で、成長のはやさは人それぞれちがいます。人とくらべるのではなく、「自分が」どれだけ成長したかを知ってほしいと思います。



学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	118.7	114.7	21.6	21.1
2年生	121.0	120.7	23.8	23.0
3年生	128.5	126.7	30.3	24.8
4年生	133.9	134.5	31.0	31.7
5年生	139.1	139.3	35.1	32.0
6年生	142.5	147.3	35.9	38.8

おうちの方へ ～定期健康診断結果のお知らせについて～

定期健康診断で所見のあった場合は、専門医への受診をお勧めする「結果のお知らせ」をお渡しします。受診されましたら、受診報告書を学校に提出していただくようお願いします。すでに受診されていたり、定期的に受診されていたりする場合は、その旨をお知らせください。

なお、学校の健康診断はスクリーニングといって、病気・異常の「疑い」を見つけ出すものです。受診した結果、「異常なし」と診断されることもあります。その際も受診報告書に記入して、学校までお知らせください。



視力検査 (全児童)

1. 0未満の視力の児童に、受診をお勧めする用紙を配付します。

聴力検査 (1・2・3・5年)

聞き取りづらかった児童に、受診をお勧めする用紙を配付します。

歯科検診 (全児童)

所見の有無に関わらず、全ての児童に結果をお知らせする用紙を配付します。

尿検査 (全児童)

一次検査で所見のあった児童は、二次検査を実施します。結果が分かり次第お知らせします。二次検査でも所見があった場合、受診をお勧めする用紙を配付します。

心電図検査 (1・4年)

眼科検診 (1年・抽出児童)

耳鼻咽喉科検診 (1年)

内科検診・結核健診・運動器検診 (全児童)

所見のあった児童には、随時、受診をお勧めする用紙を配付します。