

*ほけんだよりでは、毎月、保健行事や健康についてお知らせしていきますので、おうちの方といっしょに読んでください。



清須市立清洲東小学校
令和6年度 5月号



学校の周りの木々も新緑へとかわり、さわやかな季節がやってきました。新学年になってから、1か月が経りましたが、たくさん友達はできましたか？

もうすぐゴールデンウィークですが、休みが続くため、生活リズムをくずすのではないかと心配です。休み明けに疲れを残さないため、早寝早起きを心がけましょう。

5月のほけんもくひょう

規則正しい生活をしよう

<5月の保健行事>

月	火	水	木	金
		1 ご自宅確認	2 春の校外学習 (6年・1~4年)	3 憲法記念日
6 振り替え休日 振替休日	7 視力検査 3年 (1・4年・4・5・6組) 結核問診票配付 (全校) 水泳事前 健康調査配付	8 視力検査 2年 	9 耳鼻科検診 1・4年・ 4・5・6組	10 眼科検診1~3年・ 4・5・6組 (1・4年・4・5・6組) 結核問診票提出 (全校) 水泳事前健康 調査提出
13 視力検査 1年・4・5・6組	14 内科検診 1・4年・ 4・5・6組 	15 聴力検査 5年 	16 歯科検診 1・2・6年 4・5・6組 	17 聴力検査 3年
20 聴力検査 2年	21 聴力検査 1年・4・5・6組 (内1~3年・5年)	22 	23 やがいがくしゅう 野外学習 (5年)	24 やがいがくしゅう 野外学習 (5年)

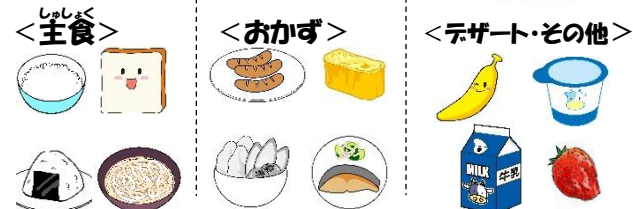
*それぞれの検査のあと、再検査や治療などが必要な場合は、「検査結果のお知らせ」を渡しますので、できるだけ早く病院で受診してください。受診されましたら、病院で受診報告書を記入していただき、学校へ提出してください。体の異常や病気が早くわかれば、早く治療が始まります。



体がよろこぶ朝ごはんパワー

ぐっすり眠るためのコツ

昨年度の「すこやかアンケート」の結果、全体の約9割の人が、毎朝、朝ごはんを食べていました。しかし、その内、主食(ごはんやパン)とおかずを食べてくる人は、3割いませんでした。朝は、眠くて食欲がなかなか出ない人も多くいますが、体や脳みそをしつかり動かすためには、朝ごはんが大切! 「しっかり朝ごはん」で、君のパワーを発揮しよう!



4月 身体測定結果

この表は、4月の身体測定の結果です。昨年の4月の結果と比べると、どの学年も身長は4~5cmほど、体重は2~3kgほど増えていました。バランスのとれた食事に気を付けたり、しっかり運動をしたりして、元気な体をつくりましょう。



寝る前には寝る前におやつを食べると、眠っている間にも胃が動いていて、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまいます。

朝、起きたらすぐに太陽の光を浴びる

朝、起きたら、太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。



	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 cm	115.9	116.5	121.5	121.2	128.8	126.7	132.1	133.7	139.2	142.1	145.1	147.3
体重 kg	20.5	21.5	22.6	22.1	27.2	25.7	29.6	29.4	34.2	35.0	39.0	40.9

