

ほけんだより

5月



今月の目標
規則正しい生活をしよう



滑石小 保健室
文責 堂下

健康診断は、まだまだ続きます！

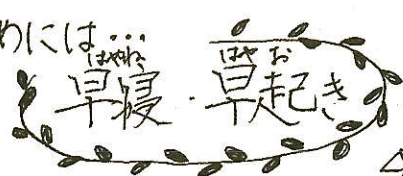
5月には、内科検診、歯科検診、検尿、心電図検査が行なわれます。治療のすすめをもらった人は、できるだけ早く病院で診てもらいましょう。



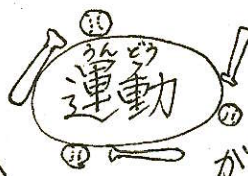
身体測定の結果です。— バランスよく成長していますか？ —

学年		身長			体重		
		滑石小	県	国	滑石小	県	国
1	男子	116.4	116.3	116.7	21.6	21.6	21.7
	女子	116	115.8	115.8	21.1	21.4	21.2
2	男子	123.8	122.2	122.6	24.4	24.4	24.5
	女子	120.7	121.5	121.8	22.6	24	23.9
3	男子	127.4	128	128.3	26.8	27.6	27.7
	女子	126.5	127.7	127.6	25.8	27.3	27
4	男子	133.5	133.4	133.8	32.1	31.2	31.3
	女子	134.5	134.1	134.1	30.7	31	30.6
5	男子	138.6	138.9	139.3	37.7	35.1	35.1
	女子	140.9	140.9	140.9	34.2	35.4	35
6	男子	143.3	145.7	145.9	39.3	39.8	39.6
	女子	146.7	147.3	147.3	39.2	40.3	39.8

そのためには



朝ごはん



が大切です。

熱中症に注意!! — 運動会の練習も始まっています —

〈なりやすい人〉

寝不足の人

食事ぬきの人

暑さに体がなれていない人

無理してしまう人



体調不良の人



〈症状が出たら〉 — 近くにいるおとなをよぶ —



- ・とくに3ヶ所をひやす (あしのつけね・くび・わき)
- ・すずしいところでやすむ
- ・洋服をゆるめる
- ・少しずつ水分をとる
- ※ 発熱、けいれんなどがあればすぐ病院へ

※ 歯みがき、フッ化物洗口は、6月から実施します。