

# すくすくだより



令和7年5月2日 さいたま市立大成小学校 保健室

しんねんどから、はやも1ががつがたちました。あたらしいがっきゅうやかんきょうな環境に慣れてきましたか？このしきはしんねんどのつかで、つかで、けがをしたり、たいちょうをくずしたりしやすいときでもあります。げんきに過ぎせるように、はやね・はやお早起き・あさごはんできそくただせいじかつこころ規則正しい生活を心がけましょう。

## 5月の保健目標 自分の体を知ろう



(保護者の方へ)

### <5月健康診断日程>

月	火	水	木	金
		7聴力・視力再 2年①	8聴力 ひまわり 聴力・視力再 2年②・3年①	9視力 ひまわり 聴力・視力再 3年②
12聴力 1年①	13聴力 1年②	14聴力 欠席者 内科検診4年	15視力 1年①	16尿1次 視力1年②
19尿1次予備 色覚1年希望者①	20視力欠席者 色覚1年希望者②	21眼科検診 (全)	22耳鼻科検診 (全)	23色覚 ひまわり希望者 1年希望者③
26色覚 4年希望者①	27色覚 4年希望者②	28内科検診 5年	29色覚欠席者	30内科検診 1年

### <5月保健関係 配付物一覧>

月	日	曜日	項目	学年
5	9	金	内科検診関係書類配付(調査票・結核)	1・5年
			運動器・脊柱側わん症問診票配付	1年
	13	火	内科検診関係書類回収(調査票・結核)	1・5年
			運動器・脊柱側わん症問診票回収	1年
	15	木	尿検査1次容器配付	全学年
16	金	尿検査1次容器回収	全学年	

※耳鼻科検診はアンケートにより選別して受診します。

- 1・3年生…全員(耳・鼻・のど)
- 2・4年生…全員(鼻とアンケートに○があった器官)
- 5・6年生…アンケートに○があった人(○があった器官)



学校の健康診断は、異常や病気の疑いを見つける検査で、診断をすることはできません。健康診断の結果、病院での検査や治療を必要とする可能性がある人に『健康診断結果のお知らせ』をお渡しします。病院に行き、異常がないと言われることもありますが、放っておくと症状が悪化する病気が見つかることもあります。『健康診断結果のお知らせ』を受け取ったら、必ず受診をして、その結果を学校に提出してください。



心が疲れているなど感じたときは、心のためにリラックスタイムを作ってあげましょう。  
 体を動かしたり、のんびり過ごしたり、好きな音楽を聴いてみたりしてみると、心も体も元気になってきますよ。時には、周りの人に相談したり、ノートや紙に気持ちを書き出してみたりすると、自分の気持ちの整理ができて、スッキリします。自分なりのリラックス法を見つけてみましょう。

4月の身体計測  
 各学年平均値



4月に全学年身体計測を行いました。身長体重は、バランスよく成長できているかが大切です。お友達や平均と比べて、背の高さや体の重さを気にする必要はありません。ゆっくり大きくなる人もいれば、早く大きくなる人もいます。昨年度と比べて、どのくらい成長したか、成長の記録を見て確認しましょう。

★男子★		
	身長	体重
1年	116.2 cm	21.1 k g
2年	122.1 cm	23.7 k g
3年	128.6 cm	27.0 k g
4年	134.4 cm	31.1 k g
5年	140.0 cm	34.6 k g
6年	145.6 cm	39.2 k g

★女子★		
	身長	体重
1年	116.0 cm	21.5 k g
2年	121.8 cm	23.6 k g
3年	127.4 cm	27.3 k g
4年	134.1 cm	30.4 k g
5年	139.8 cm	33.7 k g
6年	147.0 cm	40.0 k g

### 歯・口の健康啓発標語コンクール作品の募集について

#### 標語について

下記の応募用紙に、みなさんが考えた標語を記入し提出してください。

#### 【応募上の注意】

- 標語は「5・7・5」の形で作成しましょう。
- 次の言葉を使う時には気をつけましょう。  
 「虫歯」「ムシ歯」× → 「むし歯」○  
 「歯磨き」× → 「歯みがき」○



応募用紙は印刷または保健室前の用紙を使用してください。保健室前にポストを用意するので、

5月30日（金）までに提出してください。たくさんの応募をお待ちしております。

### キ リ ト リ

### 歯・口の健康啓発標語コンクール作品 募集用紙

ねん ぐみ 組	し めい 氏 名	ひょうご 標 語