

あおぞら

5月号

(保健だより)

平成30年5月 志木小 保健室



新年度が始まって1ヶ月がたちました。新しい学年、学級にドキドキだった4月。慣れない環境のなかでは、知らないうちからだや心に疲れがたまっているものです。最近、「やる気がでない」、「怒りっぽくなった」、「夜眠れない」、なんてことはありませんか？それはからだのSOSのサインです。連休でしっかりとからだを休めましょう。

今月の予定

- 5月 1日 (火) 耳鼻科検診 (さくら・1・3・5年)
- 5月15日 (火) 耳鼻科検診 (2・4・6年)
- 5月16日 (水) 心臓検診 (1年生・該当者)
- 5月17日 (木) 歯科検診 (さくら・2・4・6年)
- 5月29日 (火) 尿検査二次 該当者
- 5月30日 (水) 尿検査二次 (予備日) 該当者
- 5月31日 (木) 内科検診 (1・3・5年)



疲れたからだや心を回復するには



からだが疲れたら

- ①ぬるめのお風呂にゆっくり入る
40℃くらいの体温より少し高い温度のお湯に入って疲れた筋肉をときほぐす。
- ②ストレッチする、マッサージする
頭や首を上下に動かしたり、まわしたりする。また、からだをのばしたり、疲れたところを軽くさする、もむなどして血のめぐりをよくする。
- ③ゆっくり眠る
部屋を暗くして、静かな環境をつくる。光は脳とからだを目覚めさせるので、寝る前にゲームをしたり、テレビをみたりしない。



心配ごとで疲れたら

- ①遊びや運動でからだを動かす
心配ごとをくよくよ考えないで、思いきりからだを動かしてみる。好きなことを楽しみ、気分転換すると他のことへのやる気もわいてくる。
- ②仲のいい人に相談する
悲しいときやつらいときは、親しい人に話すと気持ちが楽になることが多い。反対に、相手がつらい気持ちのときにも、よく話を聞いてあげる。



4月 発育測定結果

※文部科学省 学校保健統計調査速報参照

	身長			体重		
	男子					
	志木小平均	埼玉県平均	全国平均	志木小平均	埼玉県平均	全国平均
1年生	116.9	116.9	116.6	21.1	21.5	21.3
2年生	122.5	122.7	122.6	24.4	24	24
3年生	128.9	128.1	128.2	26.9	27.1	27
4年生	134.4	133.5	133.5	31.1	30	30.3
5年生	140.2	138.8	138.8	34.0	33.8	33.8
6年生	143.7	144.7	145	37.5	37.6	38
	女子					
	志木小平均	埼玉県平均	全国平均	志木小平均	埼玉県平均	全国平均
1年生	114.6	115.6	115.6	20.2	20.8	20.8
2年生	121.5	121.6	121.6	23.2	23.1	23.4
3年生	128.5	127.6	127.4	27.1	27.1	26.4
4年生	133.5	133.5	133.5	31.0	30	29.8
5年生	138.8	140.8	140.2	32.4	33.8	34
6年生	145.6	147.4	146.7	38.1	37.6	38.8

保護者の方へ
学校での検査の結果、再検査や治療などが必要な場合保健室より書類をお渡ししています。その場合書類を持ってお早めに医療機関を受診して頂きますようよろしくお願い致します。

