

ほけんだより 5月号

令和7年4月30日
板橋区立板橋第一小学校
校長
養護教諭

新学期が始まって1か月がたとうとしています。新しい先生や友達・教室には慣れましたか？心配なことや不安なことがあったら、お家の方や先生にお話ししてください。一緒に考えていきます。

これからは暑い日が続きます。休み時間や体育の後、たくさん汗をかきます。ハンカチや汗ふきタオルを忘れずに持ってきてましょう。

あさ 朝ごはんを食べると、いよこといっぱい！

あたまのう（脳）にえいよう（栄養）がいき、
じゆぎよう（授業）にしゆうちゆう（集中）できる！

たいおん（体温）があがり、げんき（元気）
にあそぶ（遊ぶ）！

おなかがしげき（刺激）されて、
うんちがでやすくなる！

のう（脳）のえいよう（栄養）になるのは、ブドウ糖（とうとう）だけです。

ごはん・パン・コーンフレーク・うどんなどに入っています。
あさ（朝）ごはんにはかならずブドウ糖が入っているものを食べましょう。

これから、きおん（気温）が高くなり汗をたくさんかきます。ねっちゆうしやう（熱中症）
よぼう（予防）のためにも、みそ汁（しる）やお漬物（つ）のえんぶん（塩分）が入っているものも食べてくるといいですよ！

あさ（朝）ごはんをおいしく食べるためには、はやお（早起き）をすることもだいじ（大事）です。
はやお（早起き）をするためには、はや（早く）ね（寝）ることもたいせつ（大切）ですね。

お家の方へ

新学期が始まって1か月がたちました。お子さんの様子はいかがですか？緊張している4月、ちょっと疲れているかな？と感じるお子さんもいるかと思います。連休は体と心をリフレッシュできるといいですね。

さて、健康診断では、持ち物・髪型・服装などお願いがたくさんありました。ご協力ありがとうございました。5月も健康診断が続きますので、引き続きよろしくお願ひします。

◆◇5月の保健行事◆◇

日程	保健行事	学年	備考
1日(木)	内科検診	2・5年生	体育着で実施。
2日(金)	聴力検査	3・5年生	
8日(木)	耳鼻科検診	4・5・6年生	耳掃除をしてきてください。
14日(水)	尿二次検査	二次 該当者 一次未提出者	9時までに保健室へ提出してください。
20日(火)	尿検査予備	該当者	14日に未提出だった人 ★今年度最後の、尿回収日です。この日も未提出の場合は、医療機関で検査をお願いします(別途検査費用がかかる可能性があります)。
26日(月)	聴力検査	1・2年生	
28日(水)	眼科検診	全学年 13時～	眼科検診が終わってから下校になります。
29日(木)	内科検診	1・4年生	体育着で実施。
30日(金)	日光事前健診	6年生	

身体測定の結果 (平均値)

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	118.5	22.1	114.5	20.4
2年生	122.0	23.9	123.0	23.8
3年生	129.3	28.2	127.8	27.3
4年生	134.2	31.5	133.5	30.0
5年生	138.9	34.2	141.7	35.2
6年生	147.4	41.2	145.0	38.5

表の数字はあくまで平均値ですので、他のお子さんの体格と比較する必要はありません。どの子も成長しています。身長の伸び方や体格のことでご心配なことがありましたら、遠慮なくお知らせください。9月と1月にも身体測定を行います。