

ほけんだより 5月

令和 7 年 4 月 28 日
板橋区立高島第三小学校
校長 丸山 悦子

新学期が始まって 1 か月が経ちました。新しい環境には慣れましたか？環境が変わって、楽しかったこともあれば、不安を感じることもあったと思います。新しい生活で、自分では気づかないうちにストレスや疲れがたまっていることがあります。休日は、ゆっくりする時間を取って、心と体を休めましょう。

5月の保健行事予定

健康診断の結果一覧は、すべての健診が終わってからお渡しします。

日	曜	健康診断	対象者	備 考
8	木	聴力検査	1年生	
13	火	歯科検診	全学年	朝、歯をていねいにみがきましょう。
14	水	尿 2 次検査	対象者	1 次に提出できなかった人も対象です。
15	木	耳鼻科検診	全学年	
19	月	尿 2 次検査予備日	対象者	14日(水)に提出できなかった人が対象です。
22	木	眼科検診	全学年	
30	金	水泳指導前検診	対象者	

～保護者の皆様へ～

健康診断の結果と治療のすすめについて

健康診断で病気や異常の疑いがあった場合には、「結果のお知らせ」の用紙をお渡ししています。(視力検査と歯科検診については、異常がなくても全員にお渡しします。) 医療機関への受診が必要な場合は、かかりつけの医師に相談されるなど適切に対応していただきますようお願いいたします。なお、受診されましたら、「受診連絡票」を学校に提出してください。お知らせさせていただいた病気や異常の疑いについて、定期的に医師の診断を受けている場合や、すでに受診・治療済みの場合には、その旨を保護者の方で記入し、提出していただいてもかまいません。



耳鼻科・眼科検診で「結果のお知らせ」を持ち帰った場合は、期間が短く恐縮ですが、プールでの授業が始まる前(6月9日)までの受診をお願いいたします。

～感染症にかかった時は、お知らせください。～

4月は、体に発疹が出て保健室に来室する児童が数名いました。新学期の疲れなどでじんましんが出ることもあります。感染症の可能性もあります。発疹が出た場合には、検温し、病院を受診することをお勧めします。

また、感染力の強い感染症と診断された場合は、出席停止となりますので、学校に連絡をお願いします。登校時は、「出席届」が必要になりますので、医師の証明をもらった「出席届」をお子様に持たせてください。「出席届」は、学校のホームページに掲載してありますので、ご利用ください。

<出席停止になる感染症>

インフルエンザ、百日咳、麻疹(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、風しん、水痘(みずぼうそう)、プール熱、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、マイコプラズマ感染症など

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

4月の身体測定 平均値

		身長 (cm)	体重 (kg)			身長 (cm)	体重 (kg)			身長 (cm)	体重 (kg)
1年	男	117.2	21.5	2年	男	121.6	23.7	3年	男	130.2	29.7
	女	115.7	20.9		女	121.0	23.6		女	128.0	27.2
4年	男	132.9	31.6	5年	男	139.4	35.3	6年	男	147.4	39.3
	女	132.8	28.5		女	141.0	35.9		女	147.1	38.8

発育には個人差があります。平均と比べて「大きい」「小さい」ということだけでなく、自分の身長や体重を知り、バランス良く成長しているか確かめることが大切です。