

令和6年5月2日

板橋区立上板橋第四小学校

校長 和田 幹夫

第2号

ほけんだより

しんねんど はじ かげつ す 1しんねんどがはじまり、1ヶ月が過ぎました。あたらしい がくねん あたら しい クラスには な 慣れましたか。いま までの きんちよう ふん ころ つかれ が 出 や す い 時期 でもあります。すいみん えいよう きゅうよう 睡眠・栄養・休養をしっかりと、せいかつ ととの たいちょう くず 生活リズムを整えて、体調を崩さないようにしましょう。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

かんたん さ が はげ しい 時期 です。ねつちゆうしよう 熱中症にならないように ちゆうい 注意して せいかつ 生活してください。



ぬぎ ぎ の し や す い ふくそう で、たいかんおんど ちゆうせつ 体感温度を調節しましょう



きおん たか い と き は のど が か わ く 前 に すいぶん ほきゆう 水分補給を



がいしゆつ 外出するときはぼうし ひがさ で 紫外線をさけましょう

身だしなみ

せいけつ チェック!

ハンカチ・ティッシュは 持っていますか？



きれいな「はだ着」を つけていますか？



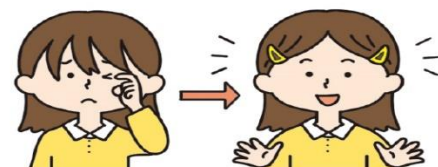
石けんを使って 手を洗っていますか？



手・足のツメは のびていませんか？



前がみがのびて 目にかかっていますか？



汗をかいたらこまめに 着がえていますか？



健康診断が続きます

4月から始まった健康診断では、書類の提出、持ち物、服装等、ご協力いただきありがとうございます。5月も健康診断が続きますので、引き続きよろしく申し上げます。健康診断を欠席された方には、お知らせをお渡ししています。よくお読みいただき、受診をお願いいたします。内科健診の欠席者は、5月21日(火)の榛名移動教室前日検診の際に診ていただきます。

<健康診断の結果のお知らせについて>

- 「視力検査結果」「発育のようす」は、全校児童に配付しました。歯科健診の結果も、これから全校児童に配付予定です。
- 他の健診結果については、疾病や異常等があった場合に「結果のお知らせ」を配付しますので、早めに専門医の診察を受けてください。

◎耳鼻科健診や眼科健診、心臓健診などが未受診の場合は、学校医や指定の医療機関へ、未治療の場合は、かかりつけの医療機関へ受診していただき、「プール参加可」の報告を受けてからプールに入れます。

【5月の保健行事】

項目	対象	日にち	準備等
耳鼻科健診	全学年	5月 9日(木)	
尿検査2次	該当者のみ	5月15日(水)	9:00までに保健室へ
眼科健診	全学年	5月16日(木)	
尿検査2次予備日	該当者のみ	5月21日(火)	9:00までに保健室へ
榛名移動教室前日検診	5年生	5月21日(火)	健康の記録(榛名移動教室のしおり)

体温のグラフ等、しっかり記入してきましょう。

身体計測の結果

(平均値)

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	118.5	22.3	116.8	21.6
2年生	125.0	25.3	122.8	23.9
3年生	128.6	28.4	128.7	27.9
4年生	134.6	31.8	136.0	31.8
5年生	138.8	34.0	143.4	36.5
6年生	144.6	37.3	147.0	42.0

表の数字は平均値なので、他のお子さんの体格と比較する必要はありません。身長のもの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。

さわやかな5月でも…

あついかも? すずしいかも?

さわやかで気持ちのいい5月。あつすぎたりさむすぎたりせず、すごしやすいきせつですが、それでもちょっとからだを動かすと汗をかいたり、朝や夜にうす着していると少しひんやりと感じたりする日も…。そんなときのためには?

- 汗ふき用のタオルやハンカチを持ち歩く
- 「着る⇔ぬぐ」がしやすい服をえらぶ



また、日やけの原因になる「しがいせん」は5月ごろからつよくなってきます。とくにはだが弱い人は、おしやさん（ひふか）やおうちの方と相談しながら、ぼうしをかぶる、日やけどめを使うなど、いまのうちから気をつけてすごせるといいですね。

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

暑さを感じる日が増えるこの時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、夏ほど気温が高なくても熱中症に注意が必要です。特に注意が必要なのは、前日との気温の差です。予想最高気温も大事な情報ですが、「前の日との温度差」にも着目してみてください。

気温が急に上がることが予想される日は、熱中症にかかりやすくなるので、こまめに水分補給を心がけましょう。水筒の衛生管理にも十分気を付けましょう。

いまからはじめる！ねっちゅうしょうたいさく

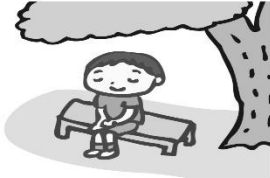
すいぶんほきゅう



ぼうしをかぶる



ひかげですごす



つかれたらやすむ

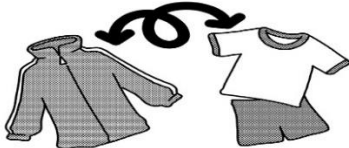


【マスクもむりをしないで！】

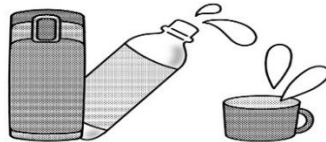


急な暑さにご用心

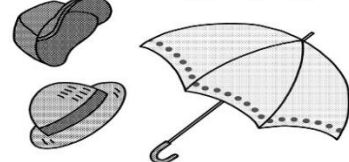
調節しやすい
衣服をチョイス



かわくまえに
水分を補給



日ざしを
よける



暑さを感じる日が増えるこの時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、夏ほど気温が高くなくても熱中症に注意が必要です。特に注意が必要なのは、前日との気温の差です。予想最高気温も大事な情報ですが、「前の日との温度差」にも着目してみてください。


気温が急に上がることが予想される日は、熱中症にかかりやすくなるので、こまめに水分補給を心がけましょう。水筒の衛生管理にも十分気を付けましょう。

あたらしいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃


注意報 発令中!

1



事故に注意!

車は急に止まりません。ほかの人の迷惑になっていられるかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。




2




ケガに注意!

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。



3



言葉づかいに注意!

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。

ごめんなさい

