

# ほけんだより 5月

令和6年5月2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。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

＜心が<sup>つか</sup>疲れたときは、リフレッシュしよう＞



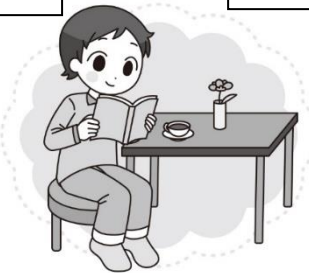
身体を動かす



好きな音楽を聞く



深呼吸する



のんびり過ごす



相談する

## ハンカチでふく

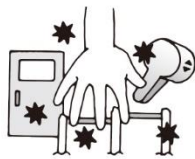
まてが

## 手洗い

です

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバ  
ー…いろいろなものを触  
るみなさんの手にはバイ

菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、せっけんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥…なんてことをしていませんか？



手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかくな手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう



# 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
7	火	聴力検査	1年生	
14	火	歯科検診	全学年	朝、歯をていねいにみがきましょう。
15	水	尿2次検査日	対象者	1次検査で提出できなかった人も、この日に提出してください。
17	金	眼科検診	全学年	
21	火	尿2次検査予備日	対象者	15日(水)に提出できなかった人が対象です。
23	木	耳鼻科検診	全学年	

～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・眼科健診で「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、プールが始まる前(6月17日)までの受診をお願いいたします。

## 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	115.6	21.1	2年	男	124.2	25.7	3年	男	127.2	27.3
	女	115.4	20.9		女	122.3	23.9		女	127.0	25.4
4年	男	134.1	31.7	5年	男	141.0	34.7	6年	男	148.6	44.1
	女	134.3	32.0		女	140.3	34.2		女	150.1	39.5