

ほけんだより 5月

令和8年5月7日
豊島区立目白小学校
校長 稲垣 昌弘
養護教諭

新学年がスタートして1カ月がたちました。新しい環境に少しずつ慣れてきた5月は、知らず知らずのうちに、疲れがたまってくる頃です。ぐっすり寝て、生活リズムを崩さないように気を付けるとともに、のんびり過ごす時間を作ったり、体を動かしたり、好きな音楽を聞いたりと上手に気分転換をして、心と体の元気を取り戻しましょう。

～今月の保健目標～
体や身のまわりを清潔にしよう



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	117.5	22.6	2年	男	122.5	23.7	3年	男	129.1	28.5
	女	116.2	20.9		女	124.5	25.8		女	127.5	27.0
4年	男	134.8	30.0	5年	男	140.2	35.8	6年	男	146.0	40.4
	女	134.9	30.6		女	142.0	36.4		女	147.9	40.7

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。

保護者の皆様へ



健康診断の日に欠席してしまった場合は、他の学年の実施日があれば、受けられるよう調整いたします。健康診断の日の、欠席・遅刻等が前もって分かっている場合は、事前に学校へご連絡ください。

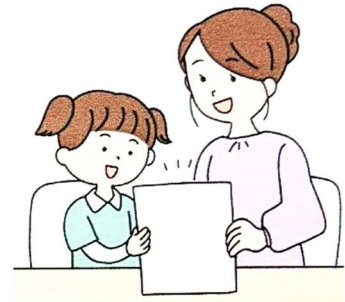
調整ができず、受けられなかった場合は、お知らせをお渡ししますので、学校医の先生の診療所や検査機関に保護者同伴で受診し、結果を学校までお知らせください。

腎臓検診(尿検査)・心臓検診(1年生・対象児童)については、検査を受けたすべてのお子さんに、その他の検診・検査については、異常や疑いがあった場合に「結果のお知らせ」をお渡しします。視力検査は、1.0未満のお子さんにお渡ししました。(眼鏡やコンタクト使用の場合は、矯正視力で1.0未満)

また、発育測定は、結果のみお配りしました。全ての結果は、7月頃に「健康診断の記録」でお知らせします。

校医検診を受けていない児童と、眼科検診・耳鼻科検診・聴力検査で、「結果のお知らせ」を渡した児童は、**7-1 学習開始までに、医療機関を受診**し、プール学習参加の可否や参加時の注意点等、医師から指導を受け、所定の用紙に記入してもらい、学校へ提出してください。(欠席者検診のお知らせは、黄緑色の用紙でお渡しする予定です)

① 上記の対象の児童で受診が済んでいない、② 感染性の疾患が完治していない、③ 腎臓三次検査対象もしくは、心臓検診2次検査対象となし結果が出ていない児童は、安全面が確認できないため、運動制限がないと診断がでるまで、7-1の学習の参加は控えていただくようお願いしています。(③については、体力テストのシャトルランも)



5月の保健行事予定

日	曜日	検査・対象学年等	時間	準備・注意点等
11	月	耳鼻科検診(3・5年)	9:10~	できたら耳そうじをしてもらってくる
13	水	心臓検診予備日(該当児童)	14:00~	豊島区医師会館(保護者同伴)
14	木	腎臓検診(尿検査)容器等配付(全学年)		プリントをよく読み18日に提出
	水	眼科検診(全学年)	8:50~	前髪注意・眼科はこの1日のみ
18	月	腎臓検診(尿検査)提出(全学年)	登校後すぐ	忘れずに
19	火	腎臓検診一次(尿検査)予備日(該当児)	登校後すぐ	予備日は1日しかないので忘れずに
		移動教室事前健診(6年)	13:30~	健康カードを忘れずに
20	水	歯科検診(2・3・4・5年)	8:50~	歯をみがいてくる
21	木	内科検診(1・5年)	8:50~	体育着・髪型注意
26	火	耳鼻科検診(1・4年)	9:10~	できたら耳そうじをしてもらってくる
27	水	眼科欠席者検診(該当児童)	13:30~	1~3年の該当児は下校が遅くなります
28	木	歯科検診(1・6年)	8:55~	歯をみがいてくる

※予定は変更することがあります