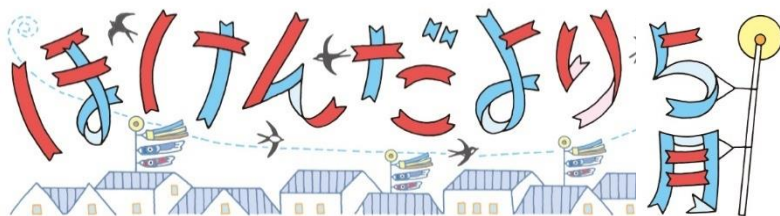


家の人と一緒に読みましょう



No.2
令和8年5月8日
新宿区立愛日小学校
保健室

しんがくねん はし げつ た
新学年が始まって1か月が経ちました。

あた かんきょう な いっぽう きんちょう き つ ところ からだ つか
新しい環境に慣れてきた一方、いそがしさや緊張で気が付かなかった心や体の疲れがたま
ってきている人もいるかもしれません。

とき ねむ からだ うご す おんがく き きも か だ
そんな時は、ぐっすり眠る、体を動かす、好きな音楽を聴く、気持ちを書き出すなど、あなたに
あ 合ったリフレッシュ方法を試してみましょう。

朝の生活リズムが元気のカギ!

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開
けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決
まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエ
ネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレ
に行き行って排便習慣を。

1学期 発育測定結果 学年別身長・体重の平均

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	117.4	21.5	117.4	21.9
2年	122.6	24.0	122.4	24.0
3年	131.7	30.7	129.2	27.4
4年	132.4	31.3	134.6	30.1
5年	141.7	37.0	139.8	33.5
6年	147.1	39.9	149.6	39.8

※欠席者を除く

健康カードは、全ての健康診断が終わってから配ります。配布は、7月初旬頃を予定しています。

5月の予定

日	曜日	検査項目	対象学年	ご家庭へのお願い
11	月	視力検査	2年	眼鏡使用児童は持参する
12	火	視力検査	1年	眼鏡使用児童は持参する
13	水	尿検査2次提出日	対象者	前日夜、当日朝の声かけ
		視力検査	3年	眼鏡使用児童は持参する
14	木	尿検査2次追加提出日	未提出者	前日夜、当日朝の声かけ
20	水	眼科検診	全学年	眼鏡使用児童は持参する
21	木	内科検診	全学年	体操着を持参

6月の予定

日	曜日	検査項目	対象学年	ご家庭へのお願い
3	水	耳鼻科検診	全学年	前日の耳掃除
10	水	水泳前眼科検診	該当者	眼鏡使用児童は持参する
11	木	日光移動教室前検診	6年	宿泊行事用健康観察カードを持参する

〇早めの受診をお願いします

各健康診断の結果、「結果のお知らせ」が配布されましたら、早めに医療機関を受診するようにお願い致します。「受診結果連絡票」は、担任へご提出ください。

以前から病院を受診しており、治療中や経過観察をしている場合は、その旨を「受診結果連絡票」に保護者の方が記入しご提出いただくと幸いです。

なお、学校で行う健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものであるため、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。ご承知おきください。



熱中症対策を

そろそろ

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

これからの季節、気温が上がり熱中症や水分不足などの危険性があります。そのため、保健室では、熱中症の疑いや水分不足、発熱時などに、経口補水液(OS-1)やアクエリアスを飲ませることがあります。子どもたちには、こまめな水分補給をするよう指導いたしますが、ご家庭でもお声掛けをお願い致します。