

新学期がスタートして1か月。新しい環境に慣れてきた一方、身体や心の疲れがしやすい時期でもあります。疲れを感じたら早めに休んだり、自分の好きなことをしてリラックスする時間を作ってみましょう。また、もうすぐゴールデンウィークがはじまります。休日にも規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう！



*** 5月の保健行事 ***

日にち	内容	対象者	連絡事項
5/15 (水)	尿検査1	全学年	<ul style="list-style-type: none"> 腎臓の機能に異常がないか調べます。 忘れずに採取するようお願いいたします。 ※4月のほけんだよりでお知らせした日程から変更になっています。
5/15 (水)	内科検診	全学年	<ul style="list-style-type: none"> 学校医の先生に、皮膚、眼、耳鼻咽喉、呼吸器等の疾患の有無、脊柱・側弯症や運動器の異常の有無について総合的に診ていただきます。
5/21 (火)	歯科検診	全学年	<ul style="list-style-type: none"> 虫歯や歯肉炎などがいないか調べます。 学校歯科医の先生に、歯の保健調査で気になるところは重点的に診てもらいます。
5/24 (金)	尿検査2	二次検査対象者	<ul style="list-style-type: none"> 尿検査1と同じです。
6/3 (月)	心電図検査	1・4年・希望者	<ul style="list-style-type: none"> 心疾患の有無について調べます。 希望者については、後日お知らせをします。
6/4 (火)	甲状腺検査	2・3・4・5・6年	<ul style="list-style-type: none"> 超音波検査で甲状腺の状態を調べます。

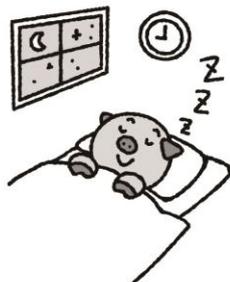
※ 受診が必要な場合には、後日、紙面で受診のおすすめを出します。

※ なお、学校での健康診断は疾病があるかどうかの判別をするためものです。受診が必要な場合は医療機関での精密検査や治療を受けるようお願いいたします。

生活リズムを見なおそう



しっかり朝食を食べよう



早寝早起きで十分な睡眠

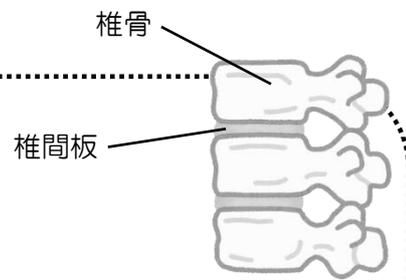


運動で体をうごかそう



決まった時間に排便

からだの豆知識



朝と夜で身長が変わるって本当？

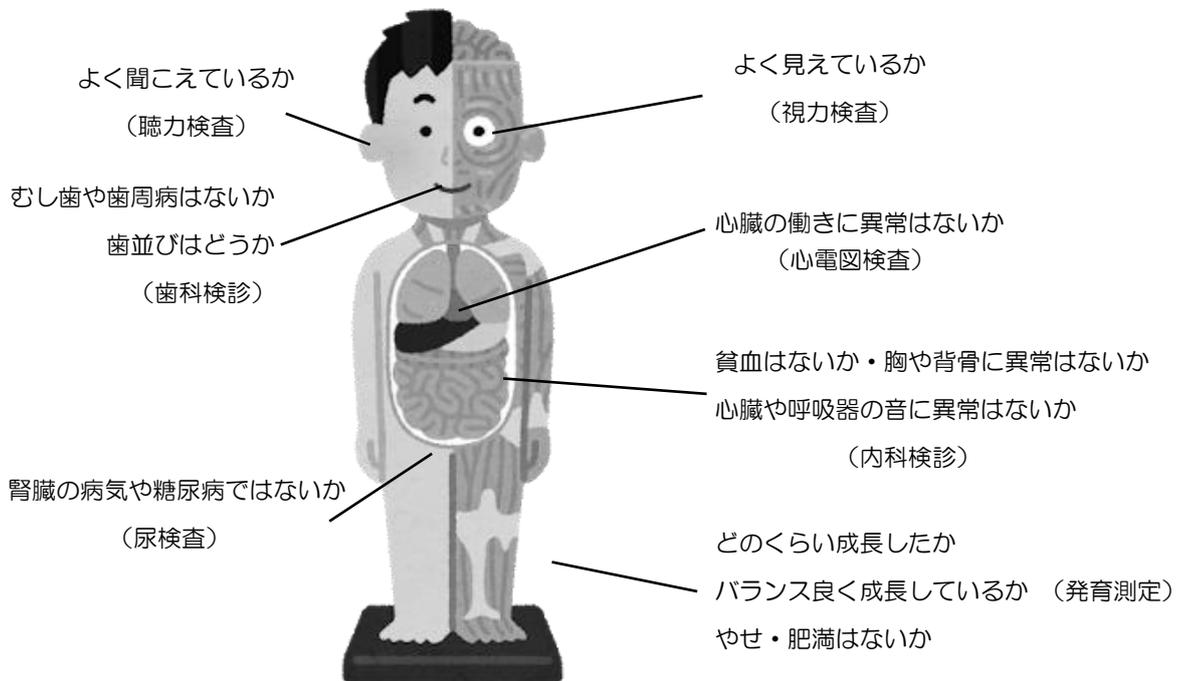
4月の発育測定でみなさん身長を測りましたね。結果はどうでしたか？

実は、身長は1日の中で変化しており、朝と夜で2cmくらい伸び縮みすることもあります。

身長が一番高いのは、朝起きてすぐ。日中の活動している間に少しずつ縮み、寝る前には一番低くなります。

その秘密は背骨の構造にあります。背骨は1つの骨ではなく、椎骨という小さい骨が24個積み重なってできています。椎骨と椎骨の間に挟まっているのが、椎間板です。椎間板は、背骨にかかる重さを支えるクッションのようなものです。夜、寝ているときは椎間板がふくらんでいます。活動しはじめると頭の重さで椎間板が押しつぶされ、うすくなります。一つ一つの椎間板が1mmほど変化すると、全体では2cmくらい変わります。椎間板のわずかな変化が、身長を大幅に伸び縮みさせているのです。

健康診断ではこんなことを調べます。



保護者の方へ

～発育・発達について～

引き続き健康診断の実施にご協力いただき誠にありがとうございます。完了した項目については随時、結果を通知しております。病気や異常の有無にかかわらず、お子さんと一緒にご覧のうえ、気づいたことや改善点などを話し合っただけであればとおもいます。

健康診断を通して、自らの健康や発育・発達について子どもたちの関心が高まっている様子がうかがえますが、その中で、友達との違いについて気になっている子もいるようです。

ご存じのように、身体の成長の様子は一人ひとり違います。例えば身長も小学校段階で伸びる子、中学校段階で伸びる子、急激なピークはなくゆっくり伸びる子などさまざまです。学校でも、みんな違うのが自然であること、人と比べる必要はないことも含めて指導をすすめていきますが、ぜひご家庭でもお子さんの発達段階に応じ、お話しただければ幸いです。

そだちはそれぞれ
「〇〇くらべ」はNG

