

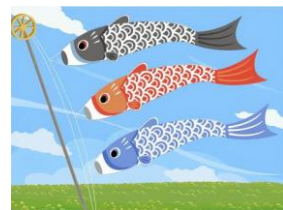
# 保健だより

令和8年5月7日

四街道市立旭小学校

5月になり、日差しが強くなる日が多くなりました。これからは、のどがかわいたと思う前に水分補給をするようにしましょう。

ゴールデンウィークでは、心と体をリフレッシュできましたか。ゴールデンウィークで少し緩んでしまった生活習慣を、もとの生活リズムに整えて行くために、「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけてがんばりましょう。



## 5月・6月の健康診断の予定

5月11日(月) 眼科健診(全学年)

尿1次予備日

5月14日(木) 耳鼻科検診(4学年)

5月19日(火) 尿検査2次(該当者のみ)

5月26日(火) 内科検診・運動器検診・結核検診(全学年)

6月1日(月) 尿検査2次予備日

6月5日(金) 3Dスコリオ(5年生)

6月9日(火) 心電図検査(1年生)

6月17日(水) 歯科検診(全学年)



尿検査予備日に必ず提出できるように、準備をお願いします



※尿検査日以外の臨時の提出はできませんので、必ず検診日に提出してください。

## 4月の身体計測結果

△は全国平均値より1cm以上高い、▼は全国平均より1cm以上低い

\*体重が身長平均の割にやせや肥満傾向

学年		男子		女子	
		身長	体重	身長	体重
1年	全国	116.6	21.4	115.6	21.0
	本校	117.2	22.4△	115.9	20.2
2年	全国	122.7	24.2	121.6	23.6
	本校	124.5△	24.3	119.3▼	22.4▼
3年	全国	128.3	27.4	127.5	26.8
	本校	132.2△	30.4△	131.3△	27.6
4年	全国	134.0	31.2	133.8	30.4
	本校	134.1	29.6▼	132.5▼	32.0△※
5年	全国	139.5	35.1	140.9	34.9
	本校	143.8△	36.2△	143.4△	35.1
6年	全国	146.1	39.6	147.4	39.8
	本校	151.4△	47.7△※	148.9△	37.8▼※

視力測定の結果をお知らせしました。視力が急に低下した、管理中のお子さんは早めに受診をお願いします。

また、ICTの利用時間や睡眠時間などお子さんの生活習慣についても見直してみてください。

身体計測結果では、身長のわりに肥満傾向の子供が多い学年が見られました。よく噛んで食べることや偏食を少なくする工夫、毎日体育以外で30分以上体を動かすことが肥満改善には効果的です。ICTの使用時間を見直し、外遊びと早寝を心がけられるようにご協力をお願いします。

# そろそろ **あつ 暑さに体を 慣らして いこう!** からだ



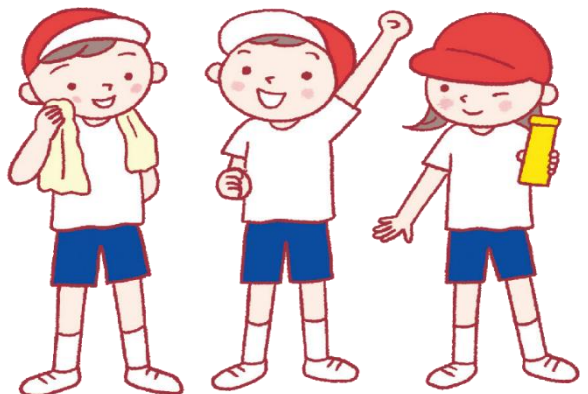
ねっちゅうしょう 熱中症にそなえよう!  
ことし 今年も、4月からだんだん きおん あ と気温が上がってきました。

きょねん 去年をふり返ると、5月のうちに真夏日を記録するな ど、急に気温が高くなる可能性があります。

きゅう きおん たか 急に気温が上がると、体が暑さに じゅんび 準備できていないため、熱中症 の危険性が高くなります。

いまから「汗をかくような かつどう と い 活動」を取り入れて、汗を かく 練習をしましょう。

サイクリングや散歩など、 みちか 身近な活動でできますよ。

お汗をかいたら タオルでふこう!

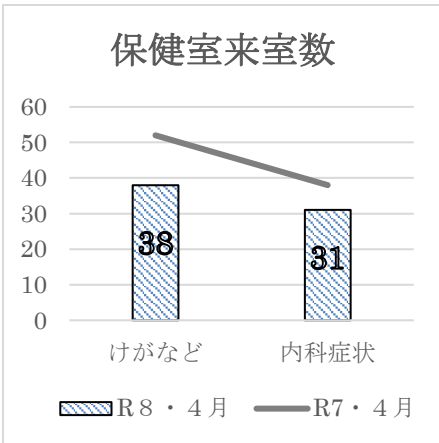
ぼうし 帽子で 日焼け対策も!

ずいぶん 水分補給も 忘れずに!

水筒の準備をお願いします。水筒の中身は、冷たすぎない水やミネラルを含んだ麦茶などを入れてください。脱水症状をおこしやすいお子さんは薄めたスポーツ飲料も可としますが、むし歯や肥満の原因となるため、長期飲用は避けてください。

また食中毒予防のため毎日入れ替えをお願いします。

## 〇4月の保健室来室数



けがでは、打撲での来室が多くなりました。病気では、腹痛や気持ちが悪いなどで来室する子供が多かったです。

今年も5月～7月にかけて全国的な「猛暑」が予想されています。熱中症の予防のためにも、十分睡眠の時間をとり、朝食をしっかりと食べさせてたっぷり水分をとらせて、送り出してください。

今年、麻疹の流行が4月から報告されています。感染力はインフルエンザの10倍と言われ非常に感染力が高い感染症です。子供だけでなく親世代の36～59歳までの方は1回しか接種を受けていない可能性があるため、抗体検査で免疫を確認していただくか、MRワクチンの追加接種を積極的に検討してください。「発熱+発疹」が見られたら早めに病院受診をお願いします。

## 子供たちに日常的な「ポジティブな言葉」のシャワーを



私たちは、生きていく中で自分ではどうしようもない困難に直面することがあります。例えば楽しみにしていたお出かけの日にも雨が降ってしまい、「雨なんて最悪」と自分ではどうしようもない事実感情を乗せてどんよりとした気持ちになります。そこで発想を変えて「雨なりに楽しもう」とポジティブな変換ができれば人生はずいぶん楽しく感じられるはずです。

子供たちの中にも、ネガティブな面ばかりに目が行きがちなお子さんがいます。子供は日常的にネガティブな言葉が飛び交う環境にいればその言葉のシャワーを浴びて育ちます。「ネガティブな思考」か「ポジティブな思考」かの分かれ道は、大人の無意識に口にする「言葉」に隠されているかもしれません。

そこで、ネガティブな面ばかりに目が行きがちなお子さんには、気持ちに寄り添いながら、言葉を置き換えるお手伝いをしてあげましょう。例えば「雨だね。楽しみにしていたから残念だね。でも雨が降っているのは変えられないから雨でも楽しめることを一緒に考えよう」と「事実」と「感情」をきりはなして受け止めさせて、感情を前向きに動かしてみよう。この切り離しの訓練が「心の成長」につながります