



令和7年5月号
和良比小学校保健室

5月の保健目標

姿勢を正しくしよう

新学期が始まり1ヶ月が経ちました。子どもたちも新しい環境や生活リズムに少しずつ慣れてきた頃かと思います。連休もあり、ご家庭でリフレッシュできた子も多いのではないのでしょうか。

気温が徐々に高くなっています。また今月から運動会練習も始まります。引き続き、健康管理にご配慮いただければと思います。

姿勢が良いと、良いことがたくさん！

良い姿勢は、様々な良い影響を与えます。

学校では授業中に気をつけるように声をかけていきたいと思います。ぜひご家庭でも良い姿勢について話題にしてみてください。



《立っているときのポイント》

- ・あごを軽く引く
- ・お腹に力を入れる
- ・お尻を持ち上げる
- ・ひざを伸ばす



《座っているときのポイント》

- ・イスに深く腰掛ける
- ・背筋を伸ばす
- ・床に足をつける
- ・机はお腹と握りこぶし1つ分離す



姿勢が良いと…

- ・骨や筋肉が強くなり、じょうぶな身体になる
- ・疲れにくくなり、やる気が出て頭がよく働く
- ・内臓への不安が少なく、発育・発達を順調にするなどの良い影響があります。

姿勢が悪いと視力が低下したり、肩がこったりすることがあります。



そろそろはじめてよう 熱中症予防

4月下旬から気温が高い日がありました。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症の危険が高まります。学校でも以下の点について指導・配慮していきますので、暑さに慣れるよう対策をお願いいたします。

- ◎登下校時や外に出る時には帽子を着用しましょう
- ◎水筒を持参し、こまめな水分補給をこころがけましょう
- ◎涼しい服装、脱ぎ着しやすい服装をしましょう

(学校では、毎朝環境省HPの「暑さ指数」を確認し、指数に応じた対応をしています)





5、6月は学校医による健康診断が多くあります。

所見があった場合、受診勧告書をお渡しします。速やかに医療機関の受診をお願いいたします。健康の記録は、すべての検診終了後に配付します。

月	火	水	木	金
5/5	6	★4月の予定から学年を変更しています。	8 内科検診 (6年,5年3,4組)	9 眼科検診 (4,5,6年,なのはな)
12	13	14 尿検査1次(予備)	15 内科検診 (1年,5年1,2組)	16 眼科検診 (1,2,3年)
19	★欠席した場合、保護者の引率で、他学校で検査を行います。	21	22 内科検診 (2年,なのはな)	23 歯科検診 (4年)
26 3Dスコリオ検査 (5年)	27 尿検査2次	28 歯科検診 (1年,なのはな)	★4月の予定から学年を変更しています。	30

*欠席して受診できなかった場合、他学年の同検診があるときのみ対応します。本校で受診できなかった場合は、ご家庭の判断で病院を受診していただきますよう、よろしくお願いいたします。

《学校健診について動画視聴のお願い》

千葉県医師会より、学校健診で行うことや意義についての動画を作成していただきました。ぜひ以下のURLもしくはQRコードからご覧いただき、お子さんと一緒にご覧ください。

- ・小学校低学年、中学年用

<https://www.youtube.com/watch?v=vkAZO6phftU>

- ・小学校高学年、中学校用

https://www.youtube.com/watch?v=yOVFp_rWGqo



身体測定が終わりました！

令和7年度和良比小学校の平均身長は以下の通りです。

1年生	男子：117.0cm	女子：116.2cm
2年生	男子：122.9cm	女子：122.0cm
3年生	男子：128.9cm	女子：128.0cm
4年生	男子：134.3cm	女子：134.1cm
5年生	男子：137.8cm	女子：139.5cm
6年生	男子：148.1cm	女子：148.9cm