



令和3年5月10日
ほけんだより No.3
桐生市立西小学校

新学期がはじまり、1ヶ月がたちました。昨年に続き、今年のゴールデンウィークも新型コロナウイルス感染症拡大の影響のため制限される事が多かったと思いますが、のんびりと過ごしたり、工夫して楽しんだりできましたか？ 長いお休みだったので学校が始まって、なかなか体が学校のリズムに戻らないという人もいます。早くリズムを取り戻しましょう。また、今の季節は、朝は肌寒いのに昼間は25度をこえるほど暑くなる日もあります。体調をくずさないように、体温調節ができるような服装を心がけましょう。水分補給も忘れずに！！



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



| | | | |
|--------------------------------------|--|------------------------|---|
| <p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起き</p> | <p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p> | <p>適度からだを動かしていますか？</p> | <p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p> |
|--------------------------------------|--|------------------------|---|

☆ 4月身体測定：学年ごとの身長と体重の平均値 ☆

| 学年 | 男子 | | 女子 | |
|----|---------|---------|---------|---------|
| | 身長 (cm) | 体重 (kg) | 身長 (cm) | 体重 (kg) |
| 1年 | 117.3 | 21.7 | 117.0 | 21.7 |
| 2年 | 123.6 | 26.2 | 121.6 | 23.9 |
| 3年 | 127.8 | 27.1 | 128.0 | 27.6 |
| 4年 | 133.6 | 31.2 | 134.4 | 30.6 |
| 5年 | 139.5 | 35.9 | 142.2 | 38.6 |
| 6年 | 145.4 | 38.7 | 145.8 | 40.2 |

* 成長する時期には人それぞれ個人差があります。何年生で〇〇cm、何年生で〇〇kgなくてはいけないというわけはありません。大切なのは、平均よりも小さい・大きいということよりも、自分の体がバランスよく成長しているかということです。平均値は、参考としてご覧ください。



- 11日(火) 内科検診：5・6年、ひかり学級
- 13日(木) 心電図検査：1年
- 14日(金) 内科検診：3・4年
- 18日(火) 内科検診：1・2年
- 26日(水) 眼科検診：全校
- 6月3日(木) 耳鼻科検診：4年+抽出児童

健康診断が続いては 5月の予定

健康診断で
何か異常が
見つかった人は…

保護者の方へ

◇成長の記録を配付しました◇

身体測定と視力検査の結果を、本日配付した「成長の記録」にてお知らせいたします。ご覧になりましたら、保護者印欄の捺印と右側の「成長の様子」のグラフへの記入をお願いいたします。

回収期間：5月11日(火)～5月14日(金)
※学級担任へ提出してください

家の人にきちんと報告しましょう。

(結果のお知らせをプリントにして
お届けしますので、必ず見せる
ようにしましょう。)



早めに病院へ行って、
検査・治療を受けましょう。



健康診断の結果について



4月から始まった健康診断は、保護者の皆様のご協力もあり、スムーズに進んでいます。現在、身体測定、視力・聴力検査、歯科検診が無事に終わりました。5月は校医検診が続きます。検診の結果、受診が必要な児童には、順次「受診のすすめ」を配付しますので、早めの専門医受診をお願いいたします(歯科検診の結果は全児童に配付しました)。

学校では、病気の疑いがある人にお知らせをしていますので、病院では「異常なし」と診断されることもあります。視力の低下などは、毎年のことだから…とそのままにするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。

※5・6月は、どの学校でも検診結果が配付されるため、医療機関の混雑が予想されます。受診が必要な場合は、早めの予約をおすすめします。

