

ほけんだより No. 2

平成30年5月2日
横瀬小学校 保健室

毎日、朝ごはんを食べていますか？

～朝ごはんは、めざましスイッチ！～

朝ごはんを食べると、朝から元気に活動ができ、勉強や運動にしっかりと取り組むことができます。朝ごはんは、みなさんのからだを「夜のおやすみ時間」から「昼の元気時間」に変えるスイッチなのです！ちょうど、部屋の電気のスイッチを押すと、明るくなるのと同じです。



朝ごはんを食べたときと、食べなかったとき、からだにはどんな違いが出るのかな？

朝ごはんを食べたとき

- からだど、ころ、元気いっぱい
- あたまスッカリ！勉強に集中できる
- おなかスッカリ！運動で力が出せる



朝ごはんを食べなかったとき

- ▼からだど、ころ、しんどいよ～ イライラするよ～
- ▼あたまがぼんやり、ねむいよ～
- ▼おなかがいたいよ～ きもちがわるいよ～



朝ごはんを食べると、良いことがたくさんあります。
朝ごはんをしっかりと食べるために、3つのことに気をつけましょう！
①夕食は早めに食べる ②夜食はひかえる ③早おきをする です。
早おきをして、毎日しっかりと朝ごはんを食べて登校しましょう。



◆ゴールデンウィーク後半もアウトメディアにチャレンジしよう！

4月のアウトメディア標語

テレビ消し 家族で見よう しぼざくら

5月のアウトメディア標語

集中期間 テレビを消して さあ宿題

ゴールデンウィーク後半が始まります。家族や友達と計画を立てている人も多いのではないのでしょうか？

長いお休みの期間も、早ね・早おき・朝ごはんを続け、元気に過ごしましょう！アウトメディアを意識して、有意義に過ごしましょう！



◆5月の「ぶくぶくタイム」の予定(2～6年生です。1年生は6月から実施予定です。)

5月14日(月)と5月28日(月)の2回です。

◆縦割り校外学習に向けて

前日は早く寝ましょう。暑さが予想されます。こまめな水分補給を心がけましょう！



保護者の方にお知らせします。

◆定期健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。◆

(1) 保健調査票より ～アレルギー疾患のある児童数～

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計(全校の割合)	
喘息	8	7	5	6	6	2	32	8.7%
花粉	30	30	32	40	51	35	218	55.9%
食物	8	5	3	2	5	4	27	6.9%
ハウスダストなど	1	5	2	0	3	5	16	4.1%



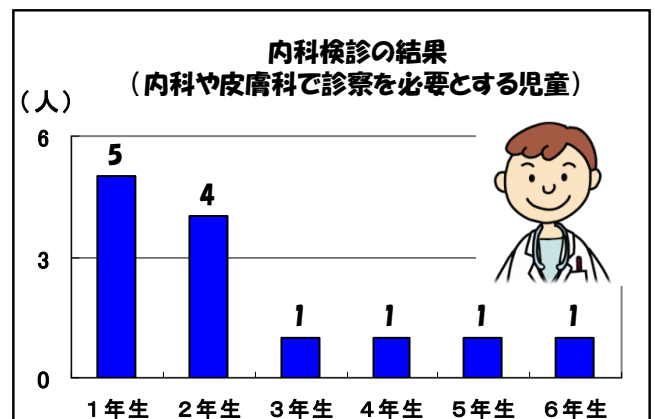
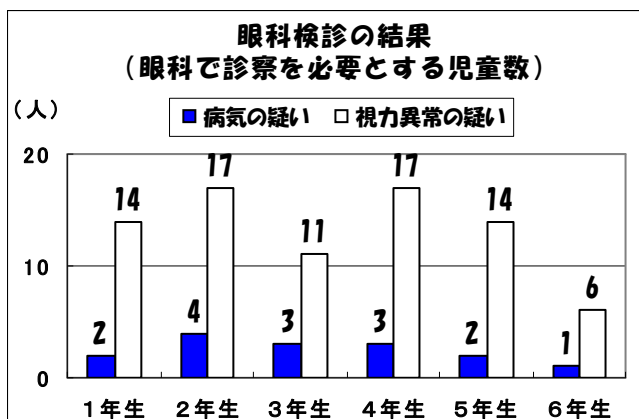
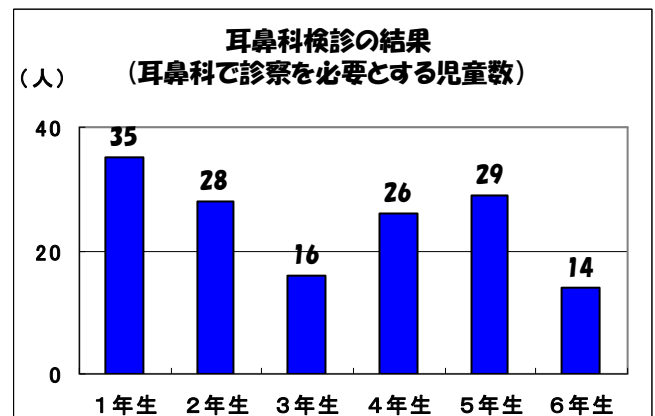
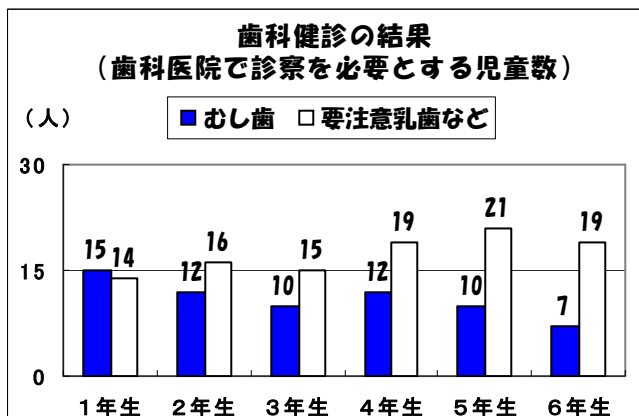
近年、食物アレルギーをはじめ、アレルギー疾患を有する児童が増えています。
横瀬小学校では特に、花粉症にかかっている児童が全児童の約半数で大変多いです。

(2) 身体測定結果(体格には個人差があります。参考にしてください。)

男子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長(cm)	117.3	121.4	128.7	134.3	139.0	145.3
体重(kg)	21.8	23.4	28.2	31.9	35.3	38.2
女子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長(cm)	114.8	121.1	125.1	133.9	141.4	146.1
体重(kg)	20.1	25.2	26.1	31.9	36.2	37.9



(3) 校医検診の結果



定期健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要なお子さん(保護者の方)には、学校医と相談のうえ、「検診結果のお知らせ」をお渡しいたしました。

視力検査について、眼科での診察を必要とするお子さんは、1～2年生＝視力B(0.7～0.9)以下、3～6年生＝視力C(0.3～0.6)以下が該当いたします。

「検診結果のお知らせ」が届きましたら、お子さんの健康のため、すみやかに専門の医療機関で診察を受けていただくようお願いいたします。

ご不明な点がございましたら、保健室まで連絡をお願いいたします。

