

過ごしやすい季節になりましたが、寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなっているのではないのでしょうか。5月は緊張がほぐれ、けがが多くなったり疲れが出てきたりする時期でもあります。ご家庭でも十分な健康観察をお願いします。

## 5月の保健目標 生活のリズムをつくろう

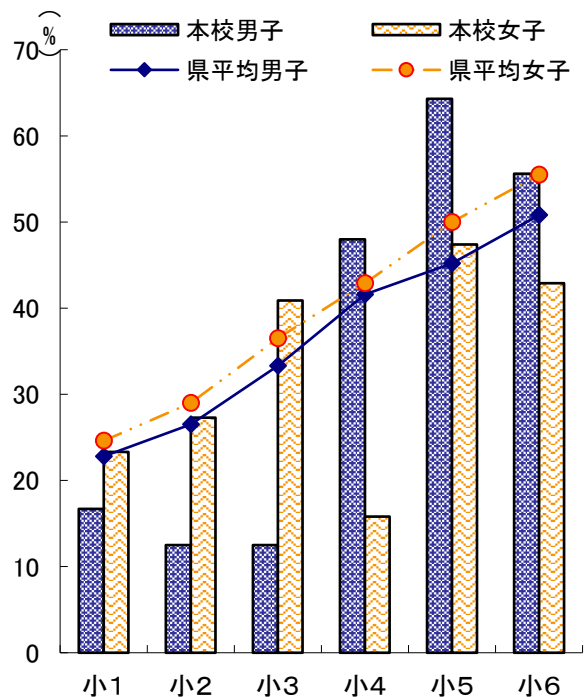
## 健康診断結果をお知らせします！

健康診断が始まりました。その一部の結果と様子をお知らせします。県平均は前年度のものです。

学年	項目	平均身長 (cm)		平均体重 (kg)	
		本校	県平均	本校	県平均
男子	1	116.1	117.1	<b>22.5</b>	21.7
	2	122.5	123.1	24.0	24.7
	3	128.8	128.8	<b>30.1</b>	28.0
	4	<b>137.1</b>	134.5	<b>35.1</b>	31.9
	5	140.1	140.1	35.1	35.7
	6	146.8	146.9	<b>40.9</b>	40.6
女子	1	<b>116.4</b>	116.1	<b>22.0</b>	21.2
	2	<b>122.8</b>	122.1	<b>24.0</b>	23.9
	3	126.3	128.2	26.8	27.3
	4	132.5	135.0	30.8	31.2
	5	<b>144.6</b>	141.7	<b>39.3</b>	35.5
	6	147.9	148.3	40.5	40.5

※太字は県平均を上回るもの

裸眼視力 1.0 未満の人（低視力者）の割合  
全校で 94 人（34.9%） 県平均 38.5%  
〈男子 48 人・女子 46 人〉



身体測定の様子

### 身体測定の結果より

県平均を上回っているのは、身長が4年男子と1・2・5年女子、体重が1・3・4・6年男子と1・2・5年女子でした。

発育には個人差があります。平均より上回って（下回って）いたら「よい」というものではありません。あくまでも「めやす」としてご覧ください。

### 視力測定の結果より

全校の低視力者は県平均より低い割合でした。4・5・6年男子、3年女子が県平均より高い割合でした。

# 毎日、清潔に過ごしましょう

熱が出たり咳や鼻水が出たりして毎日数名の子供が欠席しています。これから食中毒も流行しやすい季節になります。

学校では今年度も毎週水曜日に清潔検査をし、ハンカチ・ティッシュ、つめのチェックをすることになりました。保健委員会は結果を集計し、昼の放送等で全校に知らせ、清潔な生活を送ることができるように呼びかけます。

毎日、清潔に過ごして、病気にかからないようにしましょう。



清潔検査の様子

## 清潔な習慣を身に付けて、病気を予防しましょう

### 石けんで手を洗いましょう



手洗いは病気の予防のためにとっても大切です。食前とトイレ後、外から帰ってきた後は、必ず石けんで手を洗いましょう。

### 清潔なハンカチ・ティッシュを使いましょう



ウイルスは、ぬれた場所が大好きです。手を洗ったら、ぬれたままにせず、清潔なハンカチでふきましょう。

鼻水が出たら、すぐふけるようティッシュも毎日携行しましょう。

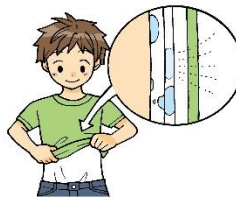
### つめを短く切りましょう



つめが長いとつめの中がよごれ、手にウイルスやごみが付きやすくなります。

つめは手の平から見て、つめの先が見えないくらいに切りましょう。

### 清潔な下着を着ましょう



下着は汗を吸うので、体が冷えません。汗のにおいも吸い取ってくれるので、快適に過ごすことができます。下着は清潔なものを身に付けましょう。

## 春バテしていませんか？

春バテとは、夏バテのような症状（だるい、やる気が起きない、眠くて仕方ない、食欲がないなど）が春先に起こっている状況です。今の時期は、寒暖差が大きいことから自律神経が乱れやすく、心身の不調を感じやすかったり、春特有の生活環境の変化によってストレスもたまったりしがちです。

体を冷やさず、生活リズムを整えるよう心がけましょう。

心とからだのリフレッシュをして、  
休養をしっかりととりましょう！

## 春バテを防止しましょう

### 3度の食事をしっかりと



早寝早起き



運動・外遊び