

ほけんだより

5月

ふじみ野市立鶴ヶ丘小学校 保健室

令和5年5月

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。ゴールデンウィーク中も心がけ、毎日元気に過ごせるようにしてくださいね。

★健康診断★まだまだ続きます！

保健室では、4月から6月にかけて、健康診断をおこなっています。学校の健康診断で、病気の疑いなどが見つかった人に対して、『治療勧告』のお手紙を出しています。（歯科健診、眼科検診・視力検査の結果は、全員に発行しています。また、視力検査の結果は、眼科検診後に配付しますので、ご承知おきください。）お手紙をもらった人は、早めに専門のお医者さんで、検査、治療を受けましょう。

尚、学校の健康診断の結果は、設備の整った医療機関と異なる場合があります。その場合は、医師の指示に従ってください。

発育測定の結果

鶴小の平均	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男	女	男	女
1年生	116.3	117.8	21.0	22.0
2年生	123.3	121.1	24.3	23.1
3年生	129.4	128.0	27.4	27.9
4年生	134.9	134.3	33.8	31.5
5年生	140.4	141.3	36.9	35.7
6年生	145.1	146.1	43.0	39.2

※歯科に関しては、サホライド等の薬物塗布の場合は、本市では、要観察歯と同じ扱い（要医療）になっています。

※要保護の就学援助申請中の方は、認定された後に医療券をお渡しします。準要保護の方は、こども医療で受診できます。

※その他の結果につきましては、後日まとめて健康手帳でお知らせします。

5月の健康診断スケジュール

1日（月）心電図検査（予備日）該当児童

尿検査一次（予備日）該当児童

2日（火）聴力検査 3、5年生

8日（月）聴力検査 2年生、みんなの学級

9日（火）聴力検査 1年生

内科検診 3年生



12日（金）内科検診 2年生

15日（月）眼科検診 全学年

16日（火）尿検査二次 該当児童

17日（水）耳鼻科検診 全学年

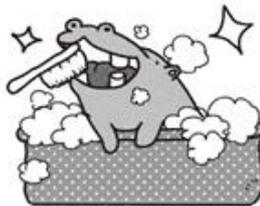
19日（金）内科検診 1年生、みんなの学級



清潔の習慣を あたりまえにしよう

生活リズムの乱れからか、清潔の習慣もくずれている人を見かけます

- ハンカチ、ティッシュは持っていますか？
- 食後の歯みがきをしていますか？
- つめはきれいですか？
- 下着は着ていますか？
- おふろできれいに体を洗っていますか？ ☆
- トイレの後、食事の前に手を洗っていますか？



清潔な習慣が身につくと、毎日スッキリした気持ちで過ごせます

～5月の保健目標～

せいかつ
生活のリズムを
つくろう！



元気のもと

～心がつかれるところです～ 相談するってどんなこと？

「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を
考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考
えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいか
わからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきつとい
るはず。切り出しにくいときは、
なんでもない話から始めるといい
かもしれません。

これからいろいろな
経験を積み重ねていく
みなさんには、「相談力」も大切に
育ててほしい「力」です。保健室
も「相談力」のお手伝いをします！



だれかに悩みを話したり、大事な話をするときはドキドキして、とても勇気がいりますよね。大人で
も同じです。でも、勇気を持って、心をひらいて話をしてみると…話してよかったと思います。何かあ
ったら、話したいと思う人に話してみましよう。

<保護者の皆さまへ～お願い～>

保健室では、子どもがケガをした際に、ケーキやアイスについてくる保冷剤を使用して、
患部を冷やしています。ご家庭で、あまっている保冷剤がありましたら、
保健室にいただければと思います。

