

すくすく



立山町立釜ヶ淵小学校
保健室
令和3年5月7日

新年度が始まって1か月。この時期は、知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心いろいろな不調が出やすい時期です。十分な睡眠を心がけ、5月も元気に乗り切りましょう。

かつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

み まわ せいけつ
身の回りを清潔にしよう



5月の健康診断



耳鼻科検診	内科検診	歯科検診・眼科検診
5/11 (火)	5/21 (金)	4月に実施

健康診断の結果を確認していただき、異常がある場合は早めに受診をお願いします。

発育測定(4月)の結果をお知らせします

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		釜ヶ淵小	県平均	釜ヶ淵小	県平均
1年生	男子	116.9	117.5	◎25.5	22.0
	女子	115.6	116.7	20.4	21.5
2年生	男子	122.1	123.5	24.6	24.9
	女子	121.5	122.5	22.8	24.2
3年生	男子	123.5	129.2	22.8	28.4
	女子	122.7	128.4	23.8	27.3
4年生	男子	134.4	134.5	31.0	32.0
	女子	132.2	135.0	26.3	31.3
5年生	男子	137.9	140.3	◎38.2	36.2
	女子	141.0	141.6	◎35.7	35.4
6年生	男子	141.9	146.8	◎48.6	40.6
	女子	◎152.1	148.2	◎42.1	40.5



成長のスピードには、個人差があります。

しかし、不規則な生活や偏った食事が習慣化してしまうと、成長ホルモンの分泌が抑制されてしまいます。

規則正しい生活を心がけてください。

※◎印は、県平均 (R2年度) を上回るもの

身の回りを清潔にして元気に過ごそう！！

みじか き
つめを短く切ろう



したぎ み つ
下着を身に着けよう



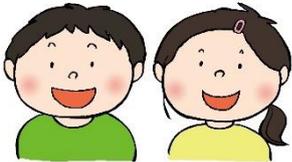
あせ しまつ
汗の始末をしよう



てあら
手洗いをしよう



まえ
前がみは、目に
かからないようにしよう



ていねいに
は
歯みがきをしよう



ハンカチ・ティッシュを
も
持ってこよう



おうちの方へのお願い

★ハンカチ・ティッシュ調べスタート

5月から、ハンカチ・ティッシュ調べを始めました。
ご家庭でも忘れないよう声掛けをお願いいたします。

また、ランドセルの中に、マスクの予備の準備をお願いいたします。

登校前にチェック



★心の様子に注意し、リフレッシュを図る

毎朝、ご家庭での検温、体調チェックに協力していただきありがとうございます。子供たちにイライラしている、元気がないといった様子はありませんか。新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いており、ストレスを抱えている子供がいるかもしれません。家族でゆっくり話をしたり、体を動かしたりして、リフレッシュできるようお願いいたします。

4月の欠席状況

新学期が始まって、1か月が経ちました。4月は、欠席ゼロの日が12日間ありました。ゴールデンウィークがありましたが、子供の生活リズムは乱れていませんか？「早ね、早起き、朝ごはん」で、体も心も元気に整えていただけたらと思います。5月も渾水っ子が元気に登校することを願っています。

