



4月-2すこやか

平成22年4月26日
神石高原町立神石小学校

保健室

新年度が始まって3週間になろうとしています。9名の新1年生も、新しい学習や給食の配膳にも少しずつ慣れてきたようです。学校探検の時間などに職員室や保健室に元気な姿を見せてくれています。

今、学校では春の定期健康診断が行われています。健康診断の結果については、わかりしだいお知らせします。この時期子どもたちは、新しい環境になれるために神経を使い、ずいぶん疲れやすくなっています。朝ごはんをきちんと食べることで、十分睡眠をとり疲れを翌日まで残さないことなど、規則正しい生活が送れるようご家庭でも話をしてあげてください。



養育測定の結果

年 名 前

身長	体重	座高	ローレル指数
cm	kg	cm	

ローレル指数とは、身長、体重から養育のバランスを知る指数です。

100未満 → やせすぎ

100 ~ 114 → やせぎみ

115 ~ 144 → 標準

145 ~ 159 → 太り気味

160以上 → 太りすぎ

★ 160以上の人はしっかり運動しましょう。

- ★ 身体測定の結果は上記の通りです。
- ★ 視力測定(全員実施)の結果は、1.0未満の人にだけ専門医での再検査のお知らせ(視力測定結果のお知らせ)をします。
- ★ 聴力検査(1・2・3・5年生で実施)の結果は、全員異常ありませんでした。

★ 今後の健康診断の予定

- * 4月27日(火): 尿検査(全員), 蟻虫卵検査(1~3年生)
- * 5月10日(月): 心電図検査(1年生)
- * 5月11日(火): 尿検査, 蟻虫卵検査(4月27日未提出者)
- * 5月26日(水): 歯・口腔内健康診断(全員)
- * 5月28日(金): 耳鼻科健康診断(全員)
- * 6月7日(月): 内科健康診断(全員)



★ 健康診断に関わって、分からないことや聞きたいこと、困ったことなどがありましたら遠慮なく学校まで連絡をしてください。

4月28日(水)はおむかえ遠足です。



元気いっばいの1年生と、新しく来られた先生方をお迎えする遠足が4月28日(水)にあります。犬瀬までバスで行き、犬瀬から国民休暇村まで歩いて行きます。若葉が芽吹き、うす紫色のツツジの花が咲く山を見ながら、澄んだ空気の中を歩くのはとても気持ちのよいものです。楽しい遠足となるように次のことに注意しましょう。

①靴は、はき慣れた靴をはく。

・新しい靴や足に合わない靴は、靴ずれの原因になったり疲れる原因になります。

②服装は調節ができるように半袖の上に長袖を着る。

・暑い時は一枚脱ぐことができるように、寒くなったら上に着ることができるようにしておきます。

③虫に刺された時やかぶれた時などにいつも使っている薬があれば持って行く。

④お弁当は、食べられるだけの量を持って行く。水筒の中にはお茶を準備する。

⑤前の日は早めに布団に入り、十分睡眠をとる。

・寝不足は、体調をくずす原因にもなります。

⑥朝ごはんはしっかり食べ、トイレに行きウンコをしておく。

⑦遠足から帰った夜はお風呂に入り、疲れと汚れを洗い流す。

早めに布団に入り、ゆっくり休んで疲れを翌日に残さないようにしてください。



5月1日(土)から5日(水)までの5日間が大型連休になります。家族で小旅行をされる家庭、農作業に忙しい家庭、家でのんびり過ごされる家庭など、いろいろな大型連休の過ごし方があることとおもいます。しかし子ども達にとっては、緊張が続く4月が終わり、疲れの出る時期となります。『5月病』と言う症状(疲れやすい、頭が痛い、朝起きられない、肩がこる、食欲がない、眠れない、寝つきが悪い、楽しくない、イライラする等)が出てくるのもこの時期です。連休に動きすぎて疲れることのないように、ゆっくりする日も作ってください。連休明けに元気な笑顔で登校できることを願っています。

