

ほけんだより

5月



平成25年 5月 14日 仙台市立中野栄小学校

さわやかなすごしやすい季節になりました。天気の良い日は、たくさんの方が校庭で元気に遊んでいます。25日に行われる運動会の練習にも、ますます熱が入ってきています。

5月の保健目標

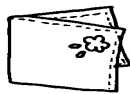
体や身のまわりをきれいにしよう

これからの季節は気温が上がってくるので、少し動くとたくさん汗をかくようになります。また運動会の練習などで体が汚れがちになります。毎日お風呂で、きれいに体を洗ったりうがいや手洗いをこまめにして、身のまわりをきれいにしてください。毎週月曜日の朝は、保健委員会が「せいけつ検査」をしています。ハンカチやティッシュや名札があるかどうか、つめがきれいかどうかを調べています。

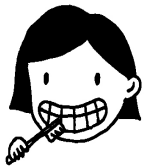


つめ

はんかち



ティッシュ



はみがき

うがい



てあらい



したぎ

身のまわりのせいけつクイズ

あてはまることばをいれよう！

①と②をもってくる

③を短く切っておく

食事やおやつ後に④をする

外から帰ったら⑤と⑥をする

⑦は毎日きれいなものにとりかえる

答え ①はんかち ②ティッシュ ③つめ
④はみがき ⑤うがい ⑥てあらい ⑦したぎ

5月も早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、元気にすごしていきましょう。



よい生活リズムをつくるために



朝

早おきして朝ごはん

昼

元気にからだをうごかす

夜

夜ふかしせずしっかり睡眠

5・6月の健康診断

5月・6月も健康診断が続きます。

心電図検査 21日(火) 1年

眼科検診 28日(火) 全学年

歯科検診 29日(水) 3年, 2-3
30日(木) 4年 5-3, わかくさ

内科検診 6/4(火) 1・3・5年
わかくさ
6/7(金) 2・4・6年

発育測定の結果

4/10 から4/12 までに測定した平均値です。

		身長 cm	体重 kg	座高 cm
1年	男	118,2	22,3	64,8
	女	115,5	20,2	63,9
2年	男	122,5	24,5	66,7
	女	121,2	23,1	66,8
3年	男	129,4	29,1	70,6
	女	128,7	27,3	70,4
4年	男	132,8	29,2	72,1
	女	133,4	29,1	72,0
5年	男	139,0	33,7	74,3
	女	137,8	33,0	74,4
6年	男	142,6	36,2	75,8
	女	147,7	41,1	79,6

保護者の方へ

「心臓病調査票」(1年生)の回収は、14日まで、
内科検診の前の「結核問診票」と「プールの健康調査票」を21日までに回収します。
お忙しいところお手数をおかけしますがご記入の上、提出をよろしくお願ひします。

7つのちがいをさがそう!

右と左の絵のちがいをさがそう。答えは保健室前にはっておきます。

