

# ほけんだより



和光市立本町小学校  
保健室  
令和6年4月26日  
No. 2

新緑が美しくさわやかな風が吹くこの時期は、運動を  
するととても気持ちがいいですね。でも、身体はまだ暑さ  
に慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症  
の危険があります。運動をするときは、こまめな水分補給  
を忘れず、疲れたら無理をしないで、休むようにしまし  
よう。



## 歯・口の健康に関する図画・ポスター及び健康啓発標語の募集

埼玉県歯科医師会からの募集についてお知らせします。ぜひ挑戦してみてください。学校から  
選出された作品は、朝霞地区歯科医師会で審査され、更に選出されると県の審査会に進みます。  
—注意事項— 「虫歯」ではなく「むし歯」と書くこと（言葉を使う場合）。

### 図画・ポスター

- B3（四ツ切）←画用紙を渡します。保健室まで取りに来てください。
- 図画は「絵」のみ。ポスターは「言葉」を入れる。

### 健康啓発標語

- 考えた標語を保健室にある用紙に記入し、提出してください。（休み時間に記入にきてください）
- 「5・7・5」の形式で作成してください。字余り及び字足らずは可です。  
歯科保健の向上に繋がるようなユニークかつ生涯にわたってのスローガンになるようなものを  
考えてみてください。

## 5月の保健行事

健診	日時	学年	連絡事項
心臓検診	5月2日（木）	1年	体育着を忘れずに！
耳鼻科健診	5月15日（水）	全学年	
歯科検診	5月20日（月）	全学年	体育着を忘れずに！
尿検査（二次） （予備日）	5月29日（水） （5月30日（木））	対象者のみ	前日に容器を 配付します

## 4月 発育測定の結果(平均)

学年	性別	身長 cm	体重 kg
1年	男子	117.5	20.8
	女子	118.1	21.3
2年	男子	123.0	24.0
	女子	122.1	22.8
3年	男子	130.4	26.5
	女子	128.5	26.9
4年	男子	135.2	31.9
	女子	132.1	29.6
5年	男子	141.2	35.3
	女子	144.2	36.7
6年	男子	145.5	38.2
	女子	145.0	39.1

\*体の成長には個人差があります。成長の仕方は一人ひとり違うのも自然なことです。他の人と比べたりする必要はありません。

\*視力検査の結果は眼科検診終了後、配付します。

\*定期健康診断の全ての結果については、すべての健康診断が終わり次第、お渡しします。

～4月30日(火)は内科検診です～

### どんな検査？

- ・ 体全体のようすについて調べるよ。
- ・ 病院の先生が聴診器を使って心臓や呼吸の音を聞いたり、舌圧子やライトを使ってのどや鼻の中を見たりして病気がないかを見てくれるよ。
- ・ 結核という病気の検査や体の動き(運動器検査)も調べるよ。

正確な検診を行うため、場合によっては、裾や下着を持ち上げるなど、介添えの教員が補助を行う場合があります。女子児童生徒等の検査の際は養護教諭と女性教諭が行います。男女ともに個別の検診のスペースを確保し、周囲から見えないよう配慮いたしますので、ご理解ご協力お願いいたします。

また、個別の配慮を希望される場合は、前日まで担任にお知らせください。