

# 5月 ほけんだより

令和7年5月1日  
白山市立千代野小学校  
ほけんしつ 第2号

新学期がはじまって、やがて1カ月たとうとしています。  
新しいクラスでの学校生活に慣れてきた一方で、からだやこころの疲れが出やすい時期でもあります。5月は気温も変化しやすく日に日に暑さも増していきます。からだに暑さに慣れていないこの時期は、夏ほど気温が高くなくとも気温が25℃を超える日は、熱中症に注意が必要です。たっぷりのすいみん、バランスのよい食事、こまめな水分補給で体調管理をしっかりとしましょう。



## 清潔検査について



感染症予防やエチケットとして、ハンカチ・ティッシュをもっているか、爪を切っているかのチェックをします。○になるまで継続して毎日確認させていただきます。検査がなくとも、ハンカチ・ティッシュの持参と、爪切りの習慣がつくよう、おうちでもお声かけをよろしくお願いいたします。

## 本校の歯科検診結果において、毎年、歯垢の付着・歯肉炎の児童が、全国平均の2倍以上となっています！

そのため、歯科健診に備え、歯科検診の2週間前から、夜の歯みがきをしっかりといてねいにしてもらうための



夜用はみがきカレンダーに取り組んでもらいます！

1.2年生はいろぬりのみ、3～6年生はめあてを決めてみがき、いろぬりか○をつけます。

学年によって歯科検診の日が違いますので、兄弟で歯みがきカレンダーをするときが違う場合もあります。

歯科検診当日は検診が午後のため、給食後に、はみがきをします。忘れずに歯ブラシを持ってきましょう。当日は自分できちんとみがけるように、おうちでたくさん練習しましょう。

## 健康診断の結果について

- ・4月身体測定・視力検査 黄色プリントで配布
- ・7月健康診断結果 通知表渡しの際黄色用紙でお渡しします
- ・9月身体測定・視力検査 黄色プリントで配布
- ・1月身体測定 黄色プリントで配布

※視力検査結果が、裸眼視力B以下もしくは矯正視力C以下の場合受診勧告（結果のお知らせ）があります。また、他の健康診断の結果も異常の疑いがある場合には、その都度お知らせがいきます。早期発見・早期治療を目指し、受診後は結果を学校までご提出ください。

## 5月ほけん行事予定

7日：水	心臓検診	1年
8日：木	眼科検診	1年+抜粋児童
12日：月～	清潔検査	全校
13日：火	耳鼻科検診	1.4年
	尿検査	全校
22日：木	歯科検診	1.3.5年
23日：金	内科検診	6年
26日：月	内科検診	2年
27日：火	内科検診	1年
30日：金	内科検診	3年

## 歯科検診前夜用はみがきカレンダー実施

5/7～5/21 1.3.5年

5/28～6/11 2.4.6年



(6月予定)

6日：金	内科検診	4年
10日：火	内科検診	5年
12日：木	歯科検診	2.4.6年

\*本校は内科検診と心臓検診のみ、男女別で実施します。内科検診では、ついたての中で診てもらい、服の前は自分でめくり、後ろは教員がまくって検診をしています。

まだ寒さも残るためか、保健室来室者には、のどの痛みや咳、腹痛を訴える児童がいます。伴って発熱する場合もあります。流行するほどでは今のところありませんが、百日咳やりんご病の感染症も聞いています。どちらも欠席した際には出席停止になりますのでご連絡ください。

本校保健室では、腹痛時（月経痛も）、ペットボトルにお湯を入れてお腹を温める対応をする場合があります。

今月のほけんもくひょう

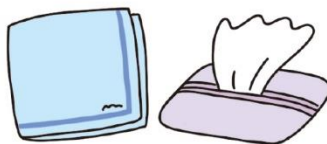
みのまわりを

せいけつにしよう！

身だしなみ

せいけつ チェック！

□ハンカチ・ティッシュは  
持っていますか？



□手・足のツメは  
のびていませんか？



□きれいな「はだ着」を  
つけていますか？



□前がみがのびて  
目にかかっていませんか？



□石けんを使って  
手を洗っていますか？



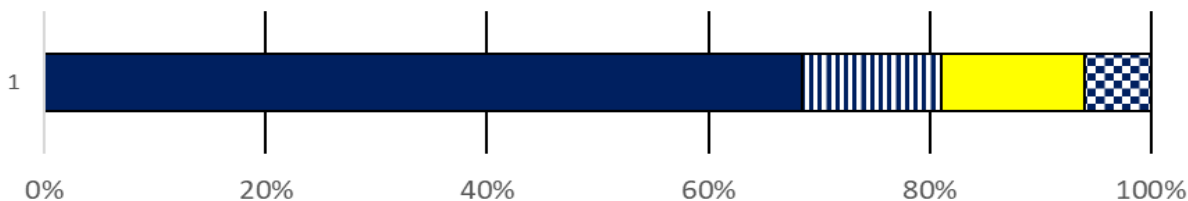
□汗をかいたらこまめに  
着がえていますか？



本校の視力結果は、見え方が  
どうかです。メガネを使用し  
ている人は矯正視力で結果が  
集計されます。昨年よりA児  
童が減りました。BからDの  
児童が増えていることになり  
ます。ゲームやスマホ、タブレ  
ット等の使用が、視力低下に  
つながるのは間違いないで  
す。使い方やルールを決め、ま  
たそれを守りましょう。

千代野小学校 4月視力検査結果

■ A:1.0以上 ■ B:0.9~0.7 ■ C:0.6~0.3 ■ D:0.2以下



4月身体測定の平均結果です。

身長伸びは、子どもたちにとってとても気になること  
のようです。自分の体に関心を持つことはと  
ても大切なことなので、うれしく思います。

ただ、みなさんは成長期です。その成長の仕方  
には個人差があり、一人ひとりちがうのも自然なこ  
となのです。だから、『ほかの人と比べる必要はない』  
それを忘れないでください。

それでも、身長伸び、体重の増えについて気  
になることがありましたら、遠慮せず、保健室江川  
まで、ご相談ください。連絡帳等でもお受けします。

4月		身長 cm	体重 kg
男子	1年	116.7	21.2
	2年	122.7	24.2
	3年	128.0	27.8
	4年	133.0	29.7
	5年	139.8	36.0
	6年	147.3	42.3
女子	1年	114.8	21.3
	2年	122.7	23.5
	3年	128.5	27.1
	4年	132.6	29.6
	5年	142.1	34.9
	6年	146.9	39.3