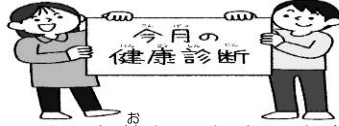


しんねんど はじまり、やく 3 しゅうかん がたちました。あたらしい がくねん、がっきゅう には 慣れてきましたか？ あたらしい かんきょう で、き がつかないうちに きんちよう がんば、つか で ころ はやね はやお きそくただ せいかつ 心がけ、1 日の疲れをしっかりとりながら、まいにちげんき す 過ごせるようにしていきましょう！

★健康診断が続きます！



4 月から健康診断が始まり、いくつか終わったものもありますが、引き続き残りの検診や検査を行っていきます。今後の検診でも準備等のご協力よろしくお願いいたします。

< 5月の保健行事予定 >

月	日にち	保健行事・検査項目	時間	対象学年
5	8日(水)	歯科健診	9:00~	4、5、6年
	9日(木)			1、2、3年、さくら
	23日(木)	耳鼻科検診	9:00~	ぜんがくねん 全学年

健康診断結果のお知らせについて

○健康診断の結果、異常の疑いがあった場合には随時プリントでご家庭にお知らせします。「疑い」であるため必ず異常があるというわけではありませんが、早めに医療機関を受診して異常の有無を確認し、異常があった場合には早期に治療を進められるようにしてください。

○受診後は、結果を学校へお知らせください。

○検診等で所見のない場合は、お知らせのプリントはありません。(歯科健診は全員に結果を配付します。)

○眼科のお知らせについて

視力検査の結果、B、C、Dだった人に「受診のすすめ」を配付していますが、6月6日の学校医による眼科検診でその他の眼の疾病(疑い)があった場合、新たに「受診のすすめ」(視力の他に2枚目)が配られる可能性があります。

しっかりチェック！



けんこうしんだんのけっか

健康診断の結果から生活をふりかえってみよう



ちょうじかん 長時間、

ゲーム機やスマホを
使っていませんか？



しょくご は 食後に歯みがきは
していますか？



イヤホンなどで
ちょうじかん おんがく
長時間、音楽を
聞いていませんか？

※健康診断の主な目的は、「体に異常や病気がないかどうか調べる(勉強や運動をするときに困ることはないか)」「体がどのように、どのくらい成長したか調べる」とともに「体について学び、より健康的な生活につなげる」ことです。健康診断の結果をもらったら、普段の生活をふりかえってみましょう。



★日本スポーツ振興センター災害給付制度の加入について

日本スポーツ振興センターの災害給付制度は、学校管理下（授業中や休み時間、登下校、教育計画に基づく校外学習等）でけが等をして、医療機関等にかかった場合、その医療費を後日給付するという制度です。医療費の合計が、5000円（保険使用で3割の1500円）以上かかった場合に給付金が支払われます。掛金は935円ですが、長瀬町から435円負担していただけるので、保護者の自己負担の掛金は年額500円です。5月の学年費より支払わせていただきます。

★4月の身体測定結果

4月11、12日に全学年で身体測定を行いました。以下は、各学年の平均値です。

	男 子		女 子	
	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
1年	116.9	21.1	115.5	20.2
2年	120.5	24.1	123.2	22.3
3年	127.5	27.6	128.3	28.1
4年	134.9	30.5	133.7	31.4
5年	138.3	34.9	140.5	33.7
6年	143.5	37.4	148.8	41.8

成長には個人差があります。前回よりどれくらい成長しているかなど成長曲線でご確認ください。成長のことで心配なことなどありましたら、いつでも保健室までお話いただければと思います。

★熱中症対策を始めましょう！

寒い冬を過ごしてきたみなさんの体は、暑さにまだ慣れていません。規則正しい生活をして熱中症に気をつけて生活しましょう。

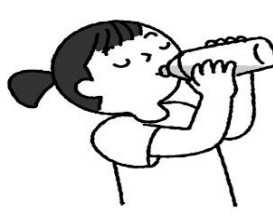
急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

★リラックスして過ごそう

5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)