

ほけんだより 5月

令和8年4月30日
5月号
安城西部小学校 保健室

新しい学年・学級になって1か月が経ちました。「五月病」という言葉があるように、4月にがんばったり緊張したりした分、5月は疲れが体に出やすいです。体調が悪いときは無理をせず、おうちの人や先生に言いましょう。

5月はゴールデンウィークがあるため、学校が休みの日が多いです。生活リズムが崩れると、体調を崩しやすくなります。お休みの日も、早寝・早起き・朝ごはんを心かけ、規則正しい生活を送りましょう。



4月の身体測定・視力検査の結果(平均)

★体重(体の重さ)★ (kg)

	男子	女子
1年	21.0	20.8
2年	24.2	23.3
3年	26.6	27.5
4年	31.0	29.2
5年	34.0	35.4
6年	37.2	39.6

★身長(背の高さ)★ (cm)

	男子	女子
1年	116.2	114.8
2年	123.1	121.2
3年	126.9	129.4
4年	133.7	133.2
5年	138.0	141.2
6年	143.6	147.1

★視力検査(見え方)★ 視力「B」以下の割合(%)

	男子	女子
1年	45.9	44.4
2年	47.5	39.1
3年	47.5	41.2
4年	63.3	41.9
5年	67.6	59.0
6年	54.5	44.1

目が悪い子がいる学年が多くあります。悪い姿勢や電子メディアの長時間使用などは、視力低下につながります。

正しい姿勢で学習することを意識したり電子メディアの使用時間を見直したりしましょう。



けん 健康 診 断 まだまだ 続きます 5月の予定

けんさ 検査	にっぴ 日程
し けんしん ぜんがくねん 歯科検診(全学年) ※朝、ていねいな歯みがきをしましょう。	5/7 (木) …たんぼぼ・1・2年生 5/21 (木) …3・4年生 5/28 (木) …5・6年生
ないかけんしん ぜんがくねん 内科検診(全学年) ※体操服を着てきましょう。	5/20 (水) …たんぼぼ・1-1・6-1・6-2 5/29 (金) …1-2・6-3・5-1 ※その他の学級は6月に実施予定
がんかけんしん 眼科検診 (1・3・5年生)	5/8 (金) …1・3・5年生 たんぼぼ (該当学年のみ)
ちやうりやくけんさ 聴力検査 (1・2・3・5年生)	5/13 (水) …たんぼぼ・1年生 5/15 (金) …2年生 ※※その他の学年は6月に実施予定
けつえきけんさ ねんせいきぼうしや 血液検査(4年生希望者)	5/11 (月) …4年生希望者 たんぼぼ (該当学年希望者のみ)



ほごしゃ かた じゅしん ~保護者の方へ~ 「受診のおすすめ」について

4~6月にかけて、学校ではさまざまな健康診断が行われます。健康診断の結果、治療が必要だと思われるお子様につきましては、「受診のおすすめ」という用紙をお渡ししています。治療が終わりましたら、学校にご提出ください。

なお、現在通院中の場合や、すでに受診を終えている場合は、その旨ご記入ください。

お手数おかけしますが、よろしくお願いたします。

