



ほけんだより

新しいクラスがはじまり1か月が経ちました。新しいクラスでの学校生活に慣れてきた一方で、体や心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。毎日元気に過ごせるように、連休中も規則正しい生活を心がけましょう。

5月の保健目標 「けがの予防をしよう」

すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



ばい菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。



令和6年度5月の多かったけが

けがの種類	けんすう件数
打ぼく	41
すりきず	39
ねんざ	13

令和6年度5月のけがのけんすう件数は114件でした。その中で多かったけがは、打ぼく、すりきず、ねんざでした。けがに気を付けて過ごせるとよいですね。

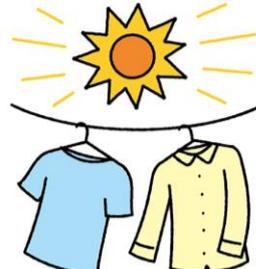
身のまわりの清潔を保とう！



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージなどはこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

がつ ほけんかんけい にってい
5月 保健関係の日程

ひにち	ようび	けんしんないよう 検診内容	がくねん 学年
5/7	すい 水	ちようりよくけん さ 聴 力 検 査	3~6組、2・5年
8	もく 木	ちようりよくけん さ 聴 力 検 査	1・3年
		にようけん さ よ び び 尿 検 査 予 備 日	がいとうしや 該当者のみ
12	げつ 月	しんでん すけん さ よ び び とよやまちゆう 心電図検査予備日（豊山中）	がいとうしや 該当者のみ
13	か 火	じ び か けんしん 耳鼻科検診	3~6組（該当学年のみ） 1・4年
14	すい 水	ない か けんしん 内科検診	3・4年
21	すい 水	ない か けんしん 内科検診	1・6年
22	もく 木	し か けんしん 歯科検診	4・5・6年
29	もく 木	し か けんしん 歯科検診	3~6組、1・2・3年

はついく
発育のようす

		ねん 1年	ねん 2年	ねん 3年	ねん 4年	ねん 5年	ねん 6年
しんちよう 身長 cm	おとこ 男	115.2	122.8	127.6	136.1	140.0	147.2
	おんな 女	114.6	122.1	127.5	131.5	139.5	147.3
たいじゆう 体重 kg	おとこ 男	20.3	24.2	25.5	31.8	36.2	37.9
	おんな 女	19.4	23.0	25.9	28.3	33.9	40.9

せいかつ
生活チェックを「5月12日（月）～5月16日（金）」
おこな
に行います！

きそくただ せい かつ
規則正しい生活リズムも

こんねんと れんきゆうあ せい かつ
今年度も、連休明けに生活チェックカードを実施します。連休 中に乱れて
しまいがちな生活習慣ですが、がっこうせい かつ かにてき ます
学校生活を快適に過ごすことができるように、
きようりよく ねが
ご協力をお願いします。



じゅん び
準備のひとつ