

ほけんだより 5月

令和7年5月15日
志木第三小学校
保健室

5月も引き続き健康診断を行っています。学校から治療のお知らせが配られた人は、なるべく早めに病院へ行きましょう。治療が終わったら用紙を学校へ提出してください。



身長と体重の平均

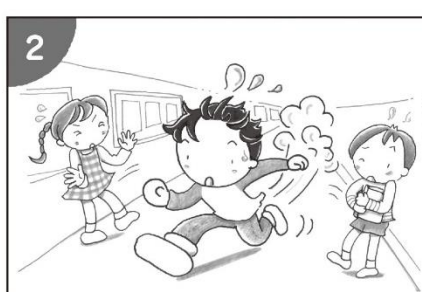


平均		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	男子	117.5	123.0	129.2	134.9	138.5	147.2
	女子	114.4	121.9	127.7	134.1	141.8	147.7
体重 kg	男子	22.0	23.5	26.7	30.9	32.3	40.9
	女子	20.3	22.9	25.4	31.2	34.8	38.7

慣れてきたころ... 注意報!



車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれません。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。



ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。



仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言しましょう。





運動会の練習が始まりました。



みなさんの元気いっぱい練習する姿をみて、感動している毎日です。
まずは体の調子を整えて、頑張って練習してください！

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは
難しいもの。まずは、
遅く寝ても早く起きる
習慣をつけましょう。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開
け、太陽の光を浴びましょう。
それによって生体時計がリセッ
トされ、体も脳も目覚めます。

朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、
目覚めさせます。食欲が
なければ、コップ一杯の
牛乳だけでも。



保護者の方へ

★学校の管理下におけるケガで病院を受診する際は、「子ども医療費助成制度」を使用することができません。

★志木市では災害共済給付制度を活用しており、受診の際は必要書類をお渡ししますので、担任又は養護教諭へご報告ください。

★病院の窓口で「学校管理下でケガをしたこと」を告げていただき、保護者の方が医療費をご負担ください。

★必要書類を病院で記入してもらい、受け取りましたら学校へご提出ください。

★後日、ご負担いただいた分に付加給付分を加え、口座へ給付されます。

足に合った靴で元気に体を動かそう！

すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはいていませんか？

靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つことになります。

成長する今こそ、足に合った靴を見直してみましょう。

調整ベルトが
ついている

足を固定し、足と靴を
一体化させる。

やわらかく、
クッション性のある靴底

足の動きにフィットするやわらか
さと地面からの衝撃を和らげる
クッション性が必要。



つま先にゆとりがある

指が自由に動かせるように、つま先が
広がって厚みがあることもだいじ。