



令和7年 5月 2日
北区立王子第三小学校
校長 新紺 明典
養護教諭 月岡 友美

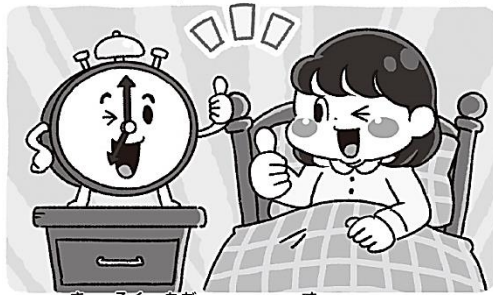
こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

けんこう からだ
健康な体をつくりましょう

あしたからゴールデンウィークです。でか 出掛ける予定がある人も多いと思います。たくさん楽しんでリフレッシュしてください。ただし、休み明けに疲れを残さないように注意してくださいね。

こんげつまつ うんどうかい
今月末には運動会があります。運動会本番に全力を出せるように、体調を整え、病気やけがをしないようにすることが大切です。練習が始まったら、夜早めに休むように心がけましょう。朝ごはんもしっかり食べてから登校してください。

ゴールデンウィークも



規則正しく過ごそう



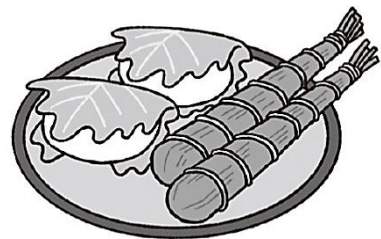
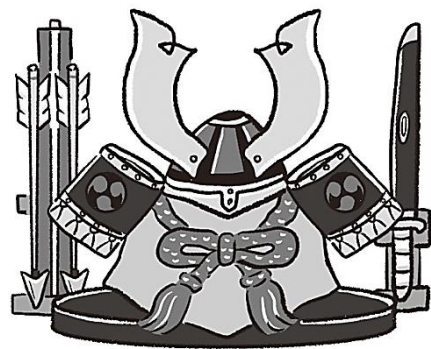
がつ かんせんしょうじょうほう 4月の感染症情報

- ・インフルエンザB型…1名
- ・溶連菌感染症……………2名



4月は出席停止となる感染症で欠席した人は少なかったです。

5月は新学期の疲れが出るころですので、しっかり睡眠をとるようにしましょう！



★ こんご ほけんぎょうじ 今後の保健行事 ★

月	日	曜日	内容	学年	注意事項
5	8	木	耳鼻科健診 (午前中)	全学年	髪の毛で耳が隠れる人は、結ぶかピンでとめてきてください。
	9	金	眼科健診 (13時～)	全学年	眼鏡を持っている人は、健診時にかけてきてください。
	12	月	腎臓検診(尿検査) 1次提出日 (朝9時まで)	全学年	9日(金)に採尿容器を配ります。 12日(月)に提出できなかった場合、13日(火)の朝に採尿し直して提出してください。
	28	水	腎臓検診(尿検査) 2次提出日 (朝9時まで)	該当者のみ	1次検査で再検査となった人、または、1次検査に提出できなかった人だけ提出してください。
6	4	水	全国小学生歯みがき大会	6年生	プラスチックのコップ、ハンカチを持参。歯ブラシは学校で配布します。
	5	木	歯科健診 (午前中)	全学年	朝、歯みがきをしてきましょう。
	20	金	岩井自然体験教室 事前健診 (13時30分～)	5年生	健康の記録と持参薬(ある人だけ)を持ってきてください。持参薬の飲み方を家の人と確認しておきましょう。



ゲーミフィケーション

ゲームをいくつかやりすぎてしまう…。それはゲームにはやりたくなるしかけがたくさん施されているからです。逆にこのしかけを使えば、ゲーム以外のいろんなことを楽しくこなす手助けになります。ゲーミフィケーションと呼ばれているそうです。

①まずは報酬を決める

ドラマを1話分見る、好物のお菓子を食べる、SNSを見る、など。

②目標タイムを決める

たとえば、「この課題を、○時までに終わらせる」など。コツは自分がクリアできるレベルにすること。クリアできれば①で決めた報酬をゲット。クリアできなければもう一度目標を決めて再挑戦です。

制限時間を決めるとすべきことが早く終わるので、自由時間も確保しやすくなるはず。ただし、本物のゲームは睡眠時間を縮めないよう、ほどほどにしてくださいね。



★ 健康診断の結果をお知らせします ★

4月は発育測定、心臓検診、内科健診、聴力検査、視力検査を行いました。心臓検診の結果は、まだ出ていません。結果がわかり次第お知らせします。聴力検査の結果は耳鼻科健診の結果と同時に、また、視力検査の結果は眼科健診の結果と同時に配布します。



* 発育測定の結果 *

測定結果は、「発育のようす」という黄緑色のプリントでお知らせしました。ちなみに月岡先生の身長は150cmです。卒業までに月岡先生の身長を超える人がどれくらいいるか楽しみです。次回の発育測定は9月になります。

学年	男女	平均身長(cm)	1月との差(cm)	平均体重(kg)	1月との差(kg)
1年生	男子	117.9	—	21.8	—
	女子	117.0	—	21.0	—
2年生	男子	123.6	+1.6	25.7	+0.6
	女子	120.3	+1.5	23.2	+0.7
3年生	男子	128.4	+1.2	27.5	+0.6
	女子	130.0	+1.5	28.1	+0.9
4年生	男子	135.9	+1.7	34.1	+0.8
	女子	131.5	+1.6	29.4	+0.8
5年生	男子	140.3	+1.0	34.0	+0.5
	女子	139.5	+1.8	35.1	+1.0
6年生	男子	147.9	+2.0	39.3	+1.5
	女子	148.7	+1.7	38.1	+1.1

* 内科健診の結果 *

内科健診では、聴診器による心音・呼吸音の聴診、皮膚・背骨・手足の状態、肥満・やせ傾向、貧血でないかなどを調べました。

健診の結果、受診が必要な人には、「内科健康診断結果のお知らせ」という水色のプリントを渡しました。水泳が始まる前に受診をし、水泳の可否を記入してもらい学校に提出してください。



★ 保護者の方へのお願い ★

内科、眼科、耳鼻科健診で、病気や異常があり「〇〇健康診断結果のお知らせ」を持ち帰った場合は、医療機関を受診し医師の了承を得られないと水泳指導に参加することができません。健診日に欠席した場合も、受診が必要です。感染症の蔓延や症状の悪化を防ぐため、受診をお願いしております。

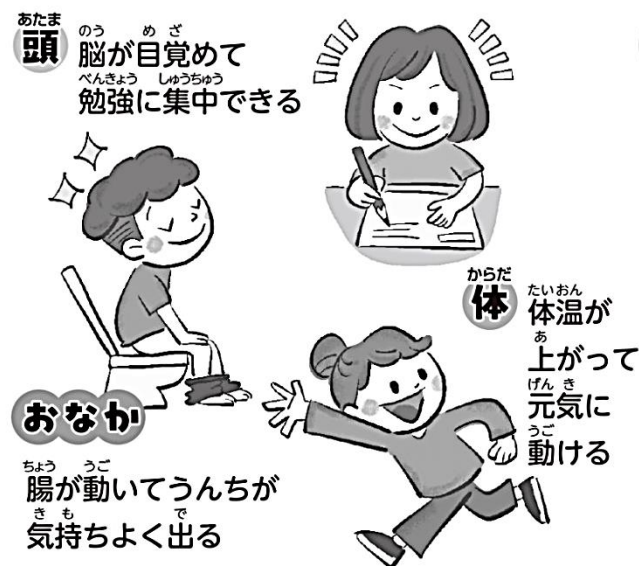
内科健診は全学年終了し、「結果のお知らせ」を配布しております。耳鼻科健診は5月8日(木)、眼科健診は5月9日(月)に実施し、1週間前後で結果を配布します。

今年度の水泳指導は、6月16日(月)より開始する予定です。保護者の皆様には、ご多用中のところ大変申し訳ありませんが、お子さんが水泳指導に参加できるよう早めの受診をお願いいたします。



朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★



★ 朝ごはんを食べていない ★



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。