



ほっと

おうちの人と
一緒に読んでね！



新しい学年になって一ヶ月がたちました。少しずつ慣れてきたこの時期は、疲れが出て、けがをしたり体調を崩したりしやすい時です。ゴールデンウィークでしっかりパワーを充電しましょう。休み中も規則正しい生活をして、休み明けも元気に学校生活を送れるといいですね。

4月北っ子の様子 熱が出たり、インフルエンザにかかったりする人がいました。5月は元気に登校し、欠席0の日が増えるといいです。下駄箱のくつやトイレのスリッパをそろえようとする人や、朝や帰りに気持ちのよいあいさつをしてくれる人が多く、とてもうれしいです。

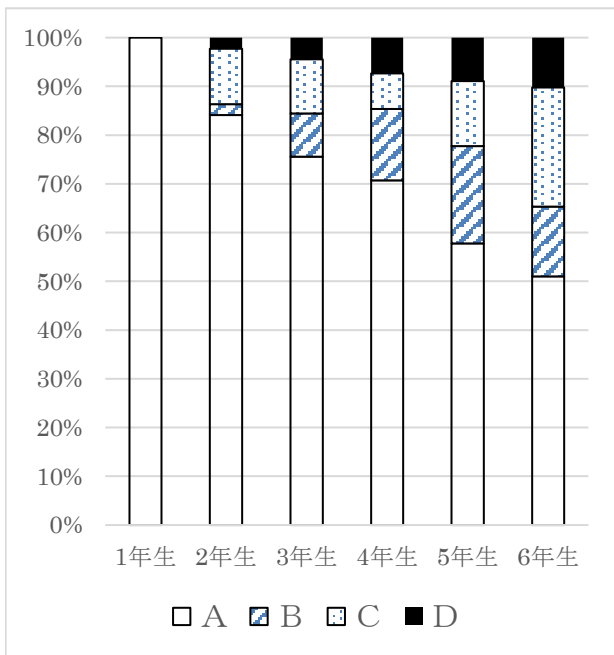
5月の予定

- 12日(木) 耳鼻科検診(1,3,5年生,経過観察者) 11:00～
- 13日(金) 心電図検診(1,4年生) 13:15～
- 17日(火) 尿検査2次(該当者) ●26日(木) 歯科検診(4,5,6年生) 9:00～



まだまだ健康
診断が続きます！

視力検査の結果



4月身体測定の結果

※平均値です		身長 (cm)	体重 (kg)
男 子	1年	116.4	21.1
	2年	122.5	26.0
	3年	126.5	26.7
	4年	132.6	30.8
	5年	139.0	34.3
	6年	142.9	35.6
女 子	1年	114.4	20.0
	2年	122.6	24.2
	3年	128.6	26.8
	4年	134.1	31.4
	5年	139.9	32.6
	6年	146.1	39.1

大きくなる時期には個人差があるので気にしすぎないでください。何か心配なことがあったら相談してくださいね。視力検査の結果、受診を勧められた人は、早めに眼科へ行き詳しく調べてもらいましょう。

☆保護者の方へ☆健康手帳は、全学年の視力再検査が終わり次第、一度お返しします。また、6月末までのすべての健康診断が終わりましたら、結果を貼り付け、お返ししますのでご確認ください。

せいけつ・けんこうな生活できているかな？

健康委員会さんが5月9日（月）から毎週月曜日に「ハンカチ・ティッシュ・つめ・朝ごはん」のチェックをして、昼の放送で結果を知らせてくれます。めざせ、全校パーフェクト！！

身の回りの衛生チェック！

下の質問に「○・×」で答えましょう。

- ハンカチ・ティッシュを忘れずに持ってきていますか？
- ハンカチは毎日洗たくし、きれいなものを持っていますか？
- 外から帰ったら、うがい・手洗いをしていますか？
- トイレの後、必ず手を洗っていますか？
- 手を洗った後、ハンカチでふいていますか？
- 上ぐつは毎週洗っていますか？
- つめは短く切っていますか？



○ の 数	😊 7つ	満点です！ よくできていますね。
	😐 5～6つ	もうひとがんばり。 「×」だったものは、今日から気を付けましょう。
	😞 4つ以下	もう少しがんばりましょう。身の回りを清潔にしておくことは、病気の予防にもつながります。

☆自分のつめを見てみよう・・・！

切ってもいつの間にかのびるつめ。一日にどのくらいのびるのでしょうか？



つめは、皮膚の一番上の部分（角質）が板のように変化したものです。爪には、指先を守り、指の働きを助ける役割があります。物をつかんだり、細かい操作をしたり、歩いたり、つま先で立ったりできるのは、全部爪のおかげです。爪は一日に約0.1mmずつ成長しています。正解は、約0.1mmでした。

つめにはどんな役割があるのかな？

指先を守る



指先は、物をさわったりつかんだりするために、とても傷つきやすい場所。かたいつめが、指先を守ってくれています。

物をつかみやすくする



指先に力を入れるとき、つめが支えになって物がうまくつかめます。つめのおかげで力の入れ方を調節することもできます。

のびたつめの中には、〇〇がいっぱい！？

伸びたつめの間には、細菌がたくさんいます。3.0mm伸びた場合、なんと340万個の細菌が潜んでいるそうです。そんな手で給食当番をしたりパンをちぎって食べたり・・・。考えるとこわいですね。長い爪は、不衛生だけでなく、ケガの原因にもなります。伸ばしすぎないように、一週間に一回はチェックしましょう。

☆トイレのスリッパをそろえよう

健康委員会さんが見回りをしてそろ

えてくれることもあります。一人一人が次に使う人のことを考えてきれいにそろえられるといいですね。

