



# ほ っ と

おうちの人と  
一緒に読んでね！



## 4月の北っ子の様子

4月第3週から低学年を中心に、嘔吐や下痢等、感染性胃腸炎の症状でお休みする人がいました。また、3,6年生では、インフルエンザにかかる人がいました。新しい学年になって、少しずつ緊張がほぐれ、疲れが出てきている人もいます。

朝から一生懸命運動場を走り、授業を受ける1年生、進級し、新しいクラスで委員会や係の仕事をはりきっている2~6年生。

みなさんががんばっている姿から元気をもらえます。休み明けも元気に学校生活を送れるよう、休み中も規則正しい生活をして、パワーを充電しましょう！



乱れているスリッパを直してくれる北っ子がいます。ありがとうございます。心もそろうね。

「けんこうしらべ」が  
はじまります！

5月8日(月)から、健康委員会によるけんこうしらべ(ハンカチ・ティッシュ・つめ・朝ごはん)がスタート！

どのクラスがたくさんけんこうクラスになれるかな・・・？

つめは短く切ってこよう！  
ハンカチ・ティッシュはポケットに！



## まだまだ健康診断が続きます



健康診断は自分の体を知るチャンス！

日 時	項 目	対 象
2日(火) 13:30~	心電図検診	1,4年生
9日(火)	尿検査2次	該当者
11日(木) 11:00~	耳鼻科検診	1,3,5年生,経過観察者
18日(木) 9:00~	歯科検診	1,2,3年生
25日(木) 9:00~	歯科検診	4,5,6年生
31日(水)	フッ素洗口スタート	希望者

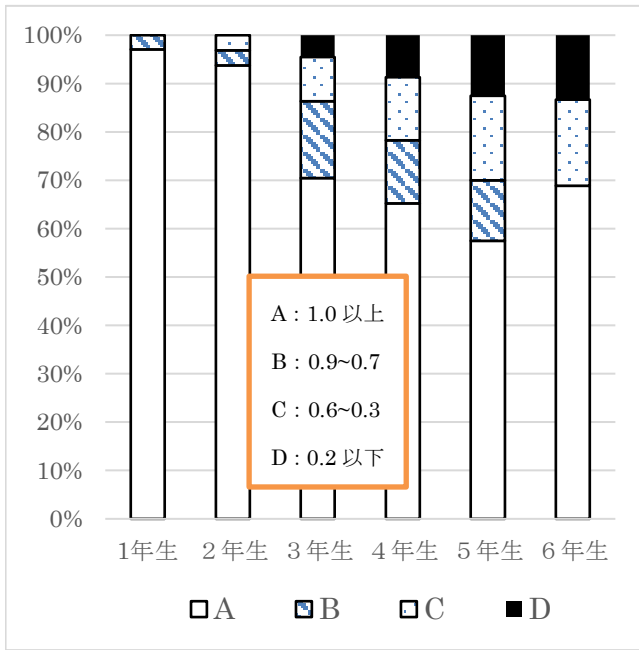
※今年度色覚検査(健康相談)は、4年生の希望者を対象に2学期に行う予定です。  
お子さんの心身で気になることがあれば、お気軽に声をかけてください。

### 保護者の方へ

全学年の視力再検査が終わりましたので、健康手帳を一度お返しします。身長・体重・視力等をご確認ください。視力がB以下で、受診が必要なお子さんには、緑色の紙「視力検査結果のお知らせ」を配布しますので、早めの受診をお願いします。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、9月発育測定後にお返ししますのでご確認ください。受診や治療が必要な場合は、その都度連絡します。

裏面に視力検査・発育測定の結果がのっています

# 視力検査の結果



# 4月発育測定の結果

※平均値です		身長 (cm)	体重 (kg)
男 子	1年	115.1	21.3
	2年	122.2	24.0
	3年	127.7	27.0
	4年	131.5	30.3
	5年	138.2	33.8
	6年	147.3	38.0
女 子	1年	116.4	21.6
	2年	119.5	21.9
	3年	128.3	26.9
	4年	134.5	30.3
	5年	141.2	35.9
	6年	146.6	37.2

成長する時期や速さには個人差があります。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。

## 爪伸びすぎていませんか？

爪が爪の役割をきちんと果たしている？

### ~爪の役割~

指先に力を入れるときに支える

かゆいところをかく

指先を保護する



※つめがないとものをうまくつかめません



のびすぎた爪は、運動する時などにじゃまとなり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたりしてしまいます。手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいがちょうどいいです。



爪の長い人を見かけます。けんこうしうべがな  
いときでも、自分のつめをチェックしてみよう！

## 清潔な生活しているかな？ ~えいせいチェックをしてみよう~

- ハンカチ・ティッシュは毎日持ち歩いている (はい・いいえ)
- トイレの後、必ず手を洗っている (はい・いいえ)
- つめは短く切っている (はい・いいえ)
- きれいな下着を毎日着ている (はい・いいえ)



何個「はい」に○がついたかな？ 全部に○がつけば合格です！