

ほけんだより5月

平成26年度 八基小 保健室

さわやかな風がふき新緑が目にあざやかです。1年で一番過ごしやすい時期ですが、新しい学年にもなれ緊張がほぐれて疲れが出やすい時期でもあります。連休もあり生活リズムがみだれやすくなるので、規則正しい生活を保ち睡眠を十分とり、疲れを残さないようにしましょう。



1学期身体測定の結果 (埼玉県の平均は平成25年度のもので)

男子	身長			体重			座高		
	八基小	埼玉県	比較	八基小	埼玉県	比較	八基小	埼玉県	比較
1年	115.6	116.6	-1.0	21.9	21.5	0.4	65.1	64.8	0.3
2年	124.6	122.1	2.5	27.4	23.8	3.6	69.1	67.4	1.7
3年	125.9	128.2	-2.3	26.7	26.7	0.0	69.1	70.3	-1.2
4年	134.0	133.7	0.3	33.5	30.4	3.1	73.9	72.8	1.1
5年	136.3	139.4	-3.1	32.6	34.2	-1.6	73.6	75.1	-1.5
6年	146.6	145.1	1.5	39.7	37.9	1.8	78.1	77.7	0.4

女子	身長			体重			座高		
	八基小	埼玉県	比較	八基小	埼玉県	比較	八基小	埼玉県	比較
1年	116.3	115.8	0.5	21.3	20.9	0.4	64.6	64.5	0.1
2年	121.4	121.7	-0.3	23.9	23.3	0.6	67.6	67.2	0.4
3年	127.5	126.8	0.7	26.6	26.0	0.6	70.5	69.6	0.9
4年	132.5	133.5	-1.0	29.3	30.1	-0.8	72.4	72.6	-0.2
5年	139.5	140.1	-0.6	35.1	34.3	0.8	76.0	75.7	0.3
6年	147.2	146.9	0.3	42.7	39.0	3.7	79.8	79.2	0.6

身長や体重の増え方は人によってちがいます。平均と差があっても気にする必要はありません。バランスよく成長するためには、好き嫌いなく食べよく運動して睡眠時間を十分とることが大切です。

5月の保健行事

月日	曜	検診項目
5月2日	金	心電図検査1・4年
5月15日	木	歯科健診全学年 歯みがきをしっかりしてきましょう。
5月19日	月	視力検査高学年 めがねを使っている人は忘れずに持ってきてください。
5月20日	火	視力検査中学年
5月21日	水	視力検査低学年
5月23日	金	眼科検診2・4・6年全員 1・3・5年は目の保健調査で検診が必要な人事前に目の保健調査を出してください。



五月の保健目標 朝の準備運動をしっかりと 体の調子やバランスを整えよう

学校でけがをして 病院にかかった時

保護者の皆様へ 日本スポーツ振興センターの災害給付金について

お子さんが学校でけがをされた場合(登下校中も含みます。)申請により日本スポーツ振興センターの災害給付金が支払われます。ただし深谷市の「こども医療費」と併給はできません。学校でのけがであることを伝えて医療費をお支払いください。学校からお渡しする災害給付金申請の書類を病院で記入して頂き学校へ提出してください。申請後約2~3ヶ月後に学費振替口座に給付金が振り込まれます。医療費の自己負担額3割に1割がプラスされて支給されます。ただし、窓口の支払いが1500円以下の場合対象となりません。掛け金460円(1年間)については、学年費より引き落としさせていただきますのでご了承ください。なお、昨年度まで申請時に添付していただいていた医療費の領収書は今年度より必要がなくなりました。不明な点は保健室までお問い合わせください。

爪について

爪(つめ)が伸びていると、友だちをひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れがたまり不潔になりやすいところです。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。



爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

学校医のご紹介

健康診断を始めとして児童のみなさんの健康管理に関しご指導とご協力をいただく先生方です。

- <内科> 緒方伸男先生 (緒方医院)
- <眼科> 正田美穂先生 (正田眼科)
- <耳鼻科> 石川 透先生 (石川医院耳鼻咽喉科)
- <歯科> 伊藤雷太先生 (いとう歯科医院)
- <薬剤師> 山崎浩司先生 (いずみ薬局)