



令和8年4月30日
文京区立本郷小学校
保健室
ほけんだより No.2

新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をするときはこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理をせず休むようにしましょう。



朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭
脳が目覚めて
勉強に集中できる



おなか
腸が動いてうんちが
気持ちよく出る



★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま 頭
エネルギー不足で
頭がぼーとする



おなか
腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない



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。

《5月・6月の保健行事》

日にち	曜日	保健行事	日にち	曜日	保健行事
5/11	月	内科検診(3年生)	5/27	水	眼科検診
5/12	火	内科検診(2年生)	5/28	木	歯科検診(4～6年)
5/14	木	歯科検診(1～3年)	5/29	金	内科検診(5年)
5/18	月	尿検査2次 (2次対象者・1次未提出者)	6/1	月	内科検診(1年)
5/19	火	尿検査2次追加	6/16	火	内科検診(6年)

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

4月の身体計測平均値

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		本校	東京都	本校	東京都
男子	1年	117.2	117.0	21.2	21.3
	2年	123.6	123.3	24.5	24.3
	3年	128.5	128.4	26.5	27.0
	4年	134.5	134.6	30.0	31.0
	5年	142.9	140.0	38.1	35.3
	6年	147.9	146.5	41.4	39.0
女子	1年	116.8	116.0	21.1	21.0
	2年	123.2	122.3	24.0	23.7
	3年	129.3	127.8	26.5	26.6
	4年	134.9	134.2	31.4	30.5
	5年	142.0	141.5	34.3	35.3
	6年	144.6	148.0	37.2	39.8

「けんこうのきろく」を7月に配付します。

成長のしかたは人によって違います。早い人もいれば遅い人もいます。大切なのは、身長と体重がバランスよく成長することです。

※東京都の平均は、令和7年度のものです。

保護者のみなさまへ

健康診断後のお知らせ「学校への連絡票・報告書」の提出について

定期健康診断後、病気や異常の疑いがあった場合は、専門医の受診後に、学校への連絡票・報告書を学校に提出していただいております。

◆耳鼻科、眼科、内科（皮膚疾患、喘息など）については、水泳指導前に学校への連絡票・報告書の提出をお願いします。

◆視力、聴力、歯科の歯列・咬合については、かかりつけ医で定期的に検査をするなど、経過観察中の方がいらっしゃると思います。学校への連絡票・報告書の提出は急ぎませんので、受診をする際に、お知らせ用紙を御持参し、治療が済みましたら報告書を学校まで御提出ください。

◆学校の健康診断は「スクリーニング」といって、病気・異常の疑いがあるケースを見付け出すものです。受診した結果、異常なしと診断されることもあります。