



今月の保健目標
病気の治療と予防をしよう

令和6年5月1日
新座市立陣屋小学校 保健室

新学期が始まり、1か月がたちました。学校生活には慣れましたか。そろそろ疲れが出てくる人もいるかもしれません。疲れを感じたら、早めに布団に入る、湯船にゆっくりつかる、自分の好きなことをして過ごすなど、身体と心を休めることが大切です。



検診の結果、治療や詳しい検査が必要という人には、【検診結果のお知らせ】を配布しています。安心して学校生活を送れるよう、早めの受診をお願いします。

また、学校での検査は「スクリーニング検査」です。病院で行う精密検査と結果が異なる場合もありますので、ご承知おきください。

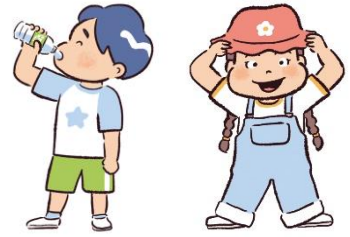
身長・体重の平均(4月)		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	身長 (cm)	116.4	124.4	128.5	137.0	141.0	149.4
	体重 (kg)	21.7	24.8	27.6	33.2	36.1	42.1
女子	身長 (cm)	116.6	122.8	128.5	134.0	140.7	148.8
	体重 (kg)	21.2	24.5	27.3	30.2	34.9	39.6

「熱中症は夏になるもの」と思われがちですが、5月頃の急に暑くなった日も注意が必要です。

この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。水筒を準備するなど、早めの熱中症対策をお願いします。

こんな日は **熱中症** にご用心

からだ あつ な じき
体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
きゆう うんどう
急な運動をすると **熱中症の危険** があります。



- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



いま
今からしっかり
たいさく
対策しましょう