

あいはたっこ ほけんだより



令和5年
5月号
藍畑小学校



新学期が始まって、1か月がたちました。
1年生のみなさんは、学校に少しずつ慣れてきましたか。
5月は、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。
十分な休養・栄養をとって、元気に過ごしましょう。

5月のほけん目標 規則正しい生活をしよう

5月の保健行事



9日(火)	内科健診	5・6年生
16日(火)	心電図検査	1年生
22日(月)	眼科健診	1・4年生, 該当者
23日(火)	内科健診	1~4年生
25日(木)	尿検査(2回目)	未検査・再検査の人
31日(水)	耳鼻科健診	2・5年生, 該当者



5月から校医さんによる健康診断が始まります。
今年度お世話になる学校医の先生方を紹介します。
みなさんの心身の健康のため、さまざまな面からサポートしてまいります。

学校医の先生方



内科校医
眼科校医
耳鼻科校医
歯科校医
学校薬剤師

須見先生 (須見医院)
多田先生 (多田内科クリニック)
田近先生 (遠藤眼科医院)
記本先生 (記本耳鼻咽喉科クリニック)
脇川先生 (脇川歯科医院)
篠原先生

新学期がスタートして1か月。緊張もほぐれ、疲れってくる時期です。
自分の生活をチェックして、できることから取り組んでみましょう！

早ね早起きを
しよう！



寝る時刻と起きる時刻
の目標を決めましょ
う。そして、休みの日
も同じ時刻に寝起きす
ることがポイントです。

朝ごはんを
食べよう！



ごはんやパンを中心
に、栄養のバランスの
よい朝ごはんを食べま
しょう。むずかしい時
は、何か1品でもいい
ので毎朝食るように
しよう。

からだ
体を
動かそう！



昼間の起きている時に
体を動かせば、夜に眠
りやすくなります。家
のお手伝いをするのも
いいと思います。

身体測定の結果をお知らせします



		身長			体重		
		全国	徳島県	藍畑小	全国	徳島県	藍畑小
男子	1年	116.7	116.0	■117.0	21.7	21.5	21.6
	2年	122.6	122.8	■122.8	24.5	24.8	▲26.2
	3年	128.3	128.1	126.5	27.7	27.8	25.3
	4年	133.8	134.3	■136.6	31.3	32.3	▲38.1
	5年	139.3	139.1	137.3	35.1	35.4	33.7
	6年	145.9	146.0	■146.7	39.6	40.6	39.2
女子	1年	115.8	115.4	■116.6	21.2	21.4	▲21.5
	2年	121.8	121.9	■122.2	23.9	24.4	▲24.3
	3年	127.6	127.7	■130.8	27.0	27.2	▲31.0
	4年	134.1	133.8	134.0	30.6	30.8	30.0
	5年	140.9	141.0	■142.7	35.0	35.3	▲36.3
	6年	147.3	147.5	146.8	39.8	40.4	37.6

(■▲全国平均より上回っているもの)
※体重は、全国平均と比べると、男子では2・4年生、女子では1・2・3・5年生で上回っています。
徳島県では各年代での肥満度が、全国で上位に入っています。食事や運動などの生活習慣を見直してみましょう。
※全国・徳島県の結果は、新型コロナウイルス感染症の影響により測定時期が例年と異なるため参考値となります。ご了承ください。