

# ほけんだより



令和8年5月8日  
江東区立深川小学校  
校長 川辺 章絵  
主任養護教諭 細小路麻美

新年度スタートから1か月がたちました。4月末は緊張もほぐれ、少し疲れが出てきたことと思います。大型連休で少しゆっくりできたでしょうか。

4月のこどもたちの様子を見ていると、長そでを着て汗だくになっていたり、薄着で冷えて腹痛を訴える子がいたり、衣服の調節があまり上手にできていない様子うかがえました。

まだ天候も不安定なため、脱ぎ着のしやすい服を持参させていただきたく、お願いします。

がつ ほけんもくひょう  
5月の保健目標

て あら  
手をきれいに洗おう



て て  
手と手をしっかり  
あ  
こすり合わせよう。

## せい けつ しゅう かん 清潔の習慣

を  
あたりまえにしよう

せい けつ たち せい けつ しゅう かん み  
清潔を保つための生活習慣は身についていますか？  
ぜひお子さんと一緒にチェックしてみてください。

ハンカチ、ティッシュは持っていますか。

食後の歯みがきはしていますか。

つめはのびていませんか。

洋服や下着は毎日こうかんしていますか。

お風呂できれいに体やかみを洗っていますか。

トイレの後、食事の前、外から帰ったときに手を洗っていますか。



## 暑くなりはじめの熱中症に注意！



夏ほどの暑さでなくても、急に気温が上がると、熱中症になることがあります。

学校では帽子の着脱のコツを声かけています。日なたでは帽子をかぶり、日かげでは帽子をとって、頭の熱を逃がすことが大切です。また、睡眠不足や疲労の蓄積は熱中症のリスクが高くなります。ご家庭において、十分な睡眠時間の確保をお願いします。

定期健康診断が続いています。  
書類の記入や迅速な受診等、ご協力ありがとうございます。

### <4月 計測結果>

各学年の平均身長、体重です。お子さんの体格評価の参考にしてください。

		平均身長 (cm)	平均体重 (kg)
1年生	男子	116.5	21.5
	女子	115.3	21.1
2年生	男子	123.9	26.1
	女子	122.2	24.1
3年生	男子	128.9	28.4
	女子	128.3	27.0
4年生	男子	133.6	31.8
	女子	135.4	31.6
5年生	男子	140.3	35.4
	女子	141.1	34.1
6年生	男子	146.5	40.7
	女子	147.4	38.5



特に、内科・眼科・耳鼻科は水泳の可否に関わる疾病もあるため、早めの受診をお願いします。

### <保護者の皆様>

学校での健康診断はスクリーニングとって、疑わしいものを選び出すことを目的としています。

そのため、健診で指摘があり、受診したら「異常なし」だった、ということも起こり得ます。

万が一の際の早期発見という健康診断の主旨をご理解いただけますよう、お願いします。