



令和6年5月8日  
 国立市立第五小学校  
 校長 白鳥 聡  
 養護教諭 佐藤 智美

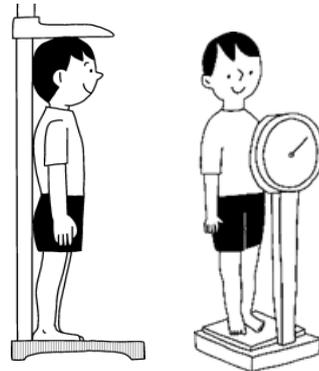
暑<sup>あつ</sup>かったり涼<sup>すず</sup>しかったりと体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>をくずしやす<sup>き</sup>い気<sup>き</sup>候<sup>こう</sup>が続<sup>つづ</sup>いています。  
 好<sup>す</sup>きな音<sup>おん</sup>楽<sup>がく</sup>を聴<sup>き</sup>く、ゆっ<sup>ふ</sup>くりお風<sup>ふう</sup>呂<sup>ろ</sup>に入<sup>はい</sup>る、睡<sup>すい</sup>眠<sup>みん</sup>をたっ<sup>つ</sup>ぷり<sup>り</sup>とる・・・など、  
 自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>が「こ<sup>お</sup>う<sup>つ</sup>す<sup>つ</sup>ると落<sup>お</sup>ち<sup>ち</sup>着<sup>ち</sup>く」と思<sup>おも</sup>う方<sup>ほう</sup>法<sup>ぽう</sup>で、体<sup>からだ</sup>だ<sup>だ</sup>け<sup>け</sup>で<sup>で</sup>な<sup>な</sup>く心<sup>こころ</sup>も休<sup>やす</sup>めて<sup>て</sup>く<sup>く</sup>だ<sup>だ</sup>さい<sup>い</sup>ね。



【国立第五小 身長平均】

がくねん 学年	せいべつ 性別	しんちようへいきん 身長平均
ねん 1年	おとこ 男	117.4cm
	おんな 女	116.3cm
ねん 2年	おとこ 男	123.8cm
	おんな 女	120.7cm
ねん 3年	おとこ 男	128.2cm
	おんな 女	127.7cm
ねん 4年	おとこ 男	134.5cm
	おんな 女	134.0cm
ねん 5年	おとこ 男	140.7cm
	おんな 女	140.0cm
ねん 6年	おとこ 男	146.0cm
	おんな 女	148.1cm

からだ せいちよう き  
 体の成長で気になることがある時  
 には、ほけんしつ  
 保健室まで来てください。



身長がのびる時期に大切なこと

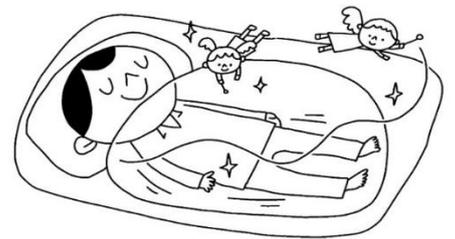
身長は、小学校高学年のころから大きくのびる時期を  
 むかえます。

のび方は一人一人ちがいますが、すいみんと運動、食事が  
 身長がのびるのに大きく関わっています。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨  
 や筋肉の発育がうながされると、身長がのびていきます。

成長ホルモンは、日中に運動して、ぐっすりとすいみん  
 をとることで多く分びつされます。

また、朝・昼・晩に栄養バランスのよい食事をとることも、  
 骨や筋肉が発達するのに欠かせません。



健康診断の結果、専門医へ受診する必要がある場合は、その都度お知らせを渡します。早めに受診し、返信票を提出してください。特に、内科・眼科・耳鼻科の疾病については、水泳学習が始まる前に必ず提出してください。よろしくお願いたします。



校医健診を欠席した児童には、受診のお知らせのお手紙を渡します。記載の文書に沿って受診をお願いたします。

## 5月保健目標 規則正しい生活をしよう

運動会練習が始まります。規則正しい生活をし、体調を整えましょう。

食事

バランスよく食べて、  
活動をするエネルギーをつくります。



運動

骨や筋肉を強くしたり、血液の流れをよくしたりします。運動をするとぐっすり寝れます。



睡眠

体の疲れをとり、病気に対する抵抗力がつきます。



### 【5月の保健関係行事】

日(曜日)	健診名	対象学年
7日(火)	内科健診	1年生
9日(木)	眼科健診	全学年
14日(火)	尿検査二次回収	対象者・一次未提出者
15日(水)	尿検査二次回収予備日	対象者・一次、二次未提出者
30日(木)	歯科健診	全学年
31日(金)	心臓検診	1年生

### 【6月の保健関係行事】

日(曜日)	健診名	対象学年
10日(月)	日光移動教室事前健診	6年生
20日(木)	心臓病検診二次	1年生該当者
21日(金)	尿検査三次回収(最終)	該当者