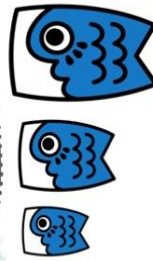




ほけんだより



発行：令和8年4月29日
南阿蘇西小学校
文責：堀川春菜

5月の健康診断カレンダー

4月から6月にかけて、保健関係の行事が次々にあります。学年によって実施する項目や日程が異なります。体育服等、必要なものを忘れないよう、時間割での確認をよろしくお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
5/10	11	12	13 検尿二次 (対象者)	14 内科検診 (1・2年生)	15 心臓検診 (1・4年生)	16
17	18	17	19	21	22 歯科検診 (1・2・4年生)	23
24	25	26	27 検尿予備日 (対象者)	28	29 歯科検診 (3・5・6年生)	30

生活リズムを整えましょう

新しい学年になり1ヶ月が過ぎました。連休はゆっくりできるでしょうか？この時期は、今まで緊張していた分疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活習慣を心がけ、しっかり体を休めましょう。

食事



運動



睡眠



毎日の清潔チェック

からだや身の回りを清潔にすることは、毎日を気持ちよく過ごすために大切です。日々のチェックをお願いします。

- 毎日お風呂に入っていますか？
- ハンカチ・ティッシュは持ってきていますか？
- 歯みがきはしていますか？
- つめは切っていますか？
- 手洗い・うがいをしていますか？

令和8年度 身体測定の結果について

4月15日(火)に実施しました身体測定の結果に基づき、南阿蘇西小のみなさんの身長・体重の平均と熊本県の平均を比較してみました。

		1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	南西小	117.4	117.3	124.9	119.2	128.4	126.5	132.4	132.4	141.4	139.1	143.3	146.1
	熊本県	116.5	115.6	122.3	121.8	128.5	127.8	133.8	134.7	139.5	141.6	146.2	147.4
体重 (kg)	南西小	22.8	20.3	27.5	22.1	28.5	24.4	31.0	29.5	40.5	34.2	42.0	43.3
	熊本県	21.7	21.1	24.4	23.8	28.0	27.2	32.0	31.1	35.4	35.8	40.2	40.5

身長・体重ともに学年ごとに県の結果を上回ったり下回ったりと、異なる結果となりました。(参考として令和7年度の熊本県のデータをのせています。)

体の成長は一人ひとり違います。他の人と比較するのではなく、規則正しい生活リズムと適度な運動、バランスの良い食事に関心し、健康な体を目指しましょう。

🌀子どもたちの身体測定の結果は、全ての健康診断が終わった7月に「すくすくカード」にて、個別に配付します。

視力検査・聴力検査の結果を配付しました!

4月の身体測定の際、視力検査と聴力検査も実施しました。

- 視力👁️については、片眼でも **B・C・D** がある。
- 聴力👂については、片耳でも聞きとりにくい音がある。

この場合のみ、治療勧告書を配付しています。プリントを受けとられたら、早めの病院受診をお願いします。そして、治療が終わりましたら、治療結果を学校へ提出してください。

なお、学校での検査と病院での検査とでは、差異がでることがあります。ご了承ください。