

# ほけんだより



令和4年度5月第  
知立市立知立小学校



## 健康診断の日程

月	火	水	木	金
5/9	5/10	5/11	5/12 歯科検診 8:40~ 3年、5-1、5-2	5/13
5/16 耳鼻科検診 13:10~ 4年、さすもひ (1、4年)	5/17	5/18 内科検診 13:30~ 2年、さすもひ	5/19 歯科検診 8:40~ 2年、1-1、1-2、1-3	5/20
5/23 心電図 9:00~ 1年、4年、さすもひ (1、4年)	5/24 尿検査 (全校) 眼科検診 13:30~ 1年	5/25	5/26 歯科検診 8:40~ 6年、5-3、5-4	5/27 内科検診 13:15~ 6年
5/30	5/31 内科検診 9:00~ 3年、5年			

\*コロナウイルスの流行状況等によって予定を変更する場合があります。ご了承ください。

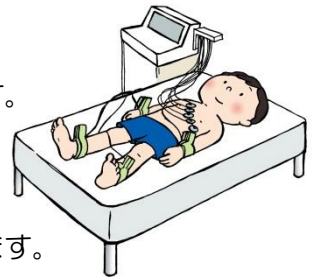
### 【尿検査】

・23日にスピッツと紙コップを配布しますので、必ず24日を持ってきてください。  
もし24日に忘れた場合は、25日(次の日)に持ってきてください。



### 【心電図検査】

- ・1年生と4年生が検診を受けます。
- ・服装：体操服
- ・この日に受けられなかった人は別の学校に受けに行ってもらいます。



\*\*\*\*\*

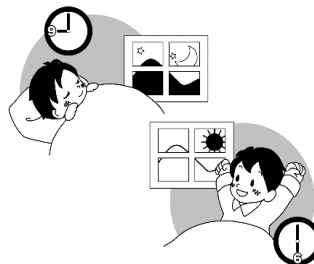
### ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のためにしてほしい3つのこと



① 毎朝、健康観察をする  
少し体調が良くないくらいで無理をさせている時、寝不足の時が一番危険です。



② こまめに水分補給をする  
マスク内の湿度が上がるせいで、のどの渇きを感じにくくなります。1時間に1回程度水分補給する習慣をつけましょう。



③ よく寝て、よく食べて、元気な体をつくる

この二つ以上に効果的な健康法はありません。

新型コロナウイルス、熱中症に負けない体を作りましょう。





ありました！

おうちの人  
とよんでね



4月の身体測定の結果から、知立小学校の各学年の

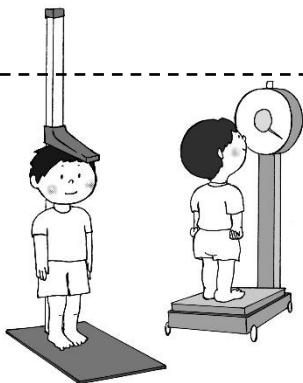
男女別の平均値をお知らせします。

※ 成長には個人差があります。平均値と比較するこ

とも大切ですが、前回の測定から

の身長しんちようの伸びや、体重たいじゆうの増

減げんにも注意ちゆういしてください。



身体測定は4月・9月・1月に行  
います。子どもの成長は早いので、  
ぜひおうちでも測はかってみてくださ  
い。

【男子】

	身長 cm	体重 kg
1年	116.4	21.5
2年	122.8	24.2
3年	127.2	26.8
4年	134.7	32.6
5年	139.7	36.0
6年	144.7	40.5

【女子】

	身長 cm	体重 kg
1年	115.1	20.8
2年	120.4	23.2
3年	128.0	27.3
4年	134.2	30.9
5年	139.9	34.7
6年	147.4	39.5

## 肥満度について

肥満度 = (実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)) / 身長別標準体重(kg) × 100 (%)

-50%以下	-50~-30%	-30~-20%	±20%	20~30%	30~50%	50%以上
高度のやせ	中等度のやせ	軽度のやせ	標準	軽度の肥満	中等度の肥満	高度の肥満

保護者の皆様へ

## 検診結果のお知らせと 受診のおすすめ用紙について

学校医より病院へ行く必要があると判断された児童に、受診のおすすめ用紙を配付しています。なるべく早く病院へ行き、受診報告書を提出してください。

なお、「視力検査の結果とお知らせと受診のおすすめ」の用紙は、裸眼視力もしくは矯正視力が(A・A)以外の児童全員に配布をしています。すでに受診をし、医師の指導を受けている場合は、その旨を保護者で記入していただき、学校へご提出ください。よろしくお願いいたします。

