



4月にはこの寒さはいつまで続くのかと心配していたのに、5月の連休前には真夏日になるなど、気候の変化にとまどったりあわてたりしました。その変化の激しさに体が思うようについていかず、どうも調子が悪いという声も聞こえてきます。みなさんは、いかがお過ごしですか？

**5月の保健目標 身のまわりを清潔にしよう**

少し動くと汗をかくくらい暑くなる日があります。汗ふき用のハンカチやタオルを必ず身に付けます。さらに手洗い、うがい、お風呂にはいる、したぎのこうかんなど身の回りを清潔にするよう心がけましょう。

**5月からフッ化物洗口開始**

永久歯を強くするために、行います。給食後に歯みがきもするので、歯ブラシやコップを忘れずに持ってきます。(コップを使います。)

**保護者の方へ**

＜これからの健康診断予定＞

**5月26日(火) 腎臓検診・寄生虫卵検査**

前日までに用紙や容器を持ち帰りますので、当日には忘れずに提出するようお願いいたします。



身体測定の結果から	校内平均 (校外平均)		
	身長 (cm)	体重 (kg)	座高 (cm)
<b>&lt;男子&gt;</b>			
1年	118.2 (116.6)	22.0 (21.3)	65.2 (64.9)
2年	122.0 (122.6)	24.9 (24.0)	67.7 (67.7)
3年	132.2 (128.2)	30.1 (27.0)	71.2 (70.2)
4年	135.4 (133.5)	36.0 (30.3)	73.5 (72.6)
5年	140.7 (138.8)	36.6 (33.8)	75.7 (74.9)
6年	145.8 (145.0)	37.0 (38.0)	78.0 (77.6)
<b>&lt;女子&gt;</b>			
1年	114.4 (115.6)	20.5 (20.8)	63.7 (64.4)
2年	121.6 (121.6)	24.4 (23.4)	66.5 (67.2)
3年	125.5 (127.4)	25.1 (26.4)	69.4 (69.9)
4年	132.3 (133.5)	29.4 (29.8)	72.3 (72.7)
5年	140.3 (140.2)	32.5 (34.0)	75.8 (75.9)
6年	144.9 (146.7)	43.9 (38.8)	78.9 (79.2)

\*男子は身長、体重ともにどの学年も校外平均より大きく、女子は身長、体重ともに全体的に低い値になっています。

**尿検査** けつ にょう 血尿・たんぱく尿

- **血尿** 目で見てわからない程度に血が混じっているのが潜血で、腎臓が悪くなることはほとんどありません。また目で見てわかる血尿が出ても心配ないものもあります。けれど、中には幼少期は潜血でも進行すると血尿(赤色・コーラ色)がでる、心配な腎臓病もあるので、受診が必要です。
- **たんぱく尿** ほとんど心配ないですが、中にはネフローゼ症候群という病気のことがあるので、受診が必要です。
- **血尿とたんぱく尿** 両方があるときは、慢性腎炎の疑いがあるので受診してください。

**世界禁煙デー 5月31日**

タバコの3大有害物質は

- ニコチン** タバコをやめられなくする原因物質。血管を収縮させる。
- タール** 発がん性物質。通気道の細胞にダメージを与える。
- 一酸化炭素** 血液中の酸素を運ぶ力を弱くして、全身を酸欠にする。