



令和8年 5月  
 おおさかしりつふくしょうがっこう  
 大阪市立福小学校  
 ほけんしつ  
 保健室



5月の保健目標：規則正しい生活をしよう。



新学期が始まり、あっという間に1か月がたちました。ゴールデンウィークで緊張が少し緩むと、体や心の疲れが出やすくなり、「やる気が出ない」「朝がつらい」と感じる人が多くなります。これが『五月病』です。五月病を防ぐためには、適度な運動、食事、睡眠がとても大切です。そして、好きなことをしてリラックスする時間を作りましょう😊



ちゃんとねむれている？～ねむりのひみつ～

体調不良で保健室に来室した人に話を聞いていると、「12時にねた」「ベッドに入ったけどねむれなかった」など、睡眠の時間がうまく取れていないと感じることがあります。個人差はありますが、小学生はだいたい9時間くらいの睡眠が必要です。みなさんは毎日ぐっすりねむれていますか？

- ☆ **脳が休まる**・・・脳がリセットされて、心が穏やかにすごすことができます。
- ☆ **記憶力が上がる**・・・寝ている間に記憶が整理されます。勉強したことがしっかりと記憶に残ります。
- ☆ **体が大きくなる**・・・成長ホルモンはねてから1～2時間後にたくさん分泌されます。早くねるとその分、体の成長や疲れの回復が進みます。
- ☆ **免疫力が上がる**・・・風邪や感染症にかかりにくい強い体につながります。



夜、ぐっすり眠るためには、お昼間に運動をすること、ねる1～2時間前に40度くらいの温かいお風呂にゆっくりつかることが効果的です。また、スマホやテレビの画面から出るブルーライトは、浴びすぎると、脳が朝だと勘違いして目が覚めてしまいます。メディアの使用はねる1時間前までを心がけましょう。

はついくそくてい  
**発育測定がありました**

がくねん 学年	ふくしょう へいきんしんちよう 福小 平均身長(cm)		おおさかし へいきん しんちよう 大阪市 平均身長(cm)		ふくしょう へいきんたいじゆう 福小 平均体重(kg)		おおさかし へいきん たいじゆう 大阪市 平均体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年(12人)	116.7	119	116.5	115.6	21.3	22.8	21.2	20.9
2年(16人)	121.6	121	122.7	121.6	24.7	22.7	24.1	23.6
3年(18人)	130.7	128.4	128.5	127.6	31.6	26	27.6	26.9
4年(12人)	137	135.8	134	133.8	34.5	32.8	31.4	30.5
5年(20人)	138.4	141.8	139.6	140.7	34.3	34.9	35.3	34.9
6年(17人)	145.2	146.6	145.9	147.4	41.2	42.1	39.7	40.1

今年度はじめての発育測定を実施しました。どれだけ成長しているか、どきどきでしたね。のびる時期には**個人差**があります。周りと比べて不安になることはありません。何が成長のことで悩みがあるときは、いつでも保健室へ来てくださいね。

$$\text{肥満度} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$



身長・体重から自分の体格をチェックしてみましょう。結果が18.5～25.0の範囲であれば標準です。18.5より低い場合はやせ、25.0より高い場合は肥満傾向です。健康な生活を心がけましょう。発育測定の結果は夏休み前に返却しますが、それまでに知りたい人は、保健室まで来てください。



**健康診断** 続きます

- 5月7日：聴力検査(2・3・6年生) 8日：聴力検査(1・4・5年生)
- 5月12日：歯科検診(全学年) ☆**歯フラス**を持ってきましょう。
- 5月28・29日 尿2次検査 ☆**1次検査未提出の児童は必ず**持ってきましょう



**熱中症に注意!**

朝晩の寒暖差が激しい季節ですが、昼間は25℃近くまで気温が上がる日もあります。福小学校でも軽い熱中症や脱水とみられる症状の人が出ています。まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。無理をせず、のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう。

