

ほけんだより 4月

桜谷小
保健室
H30.4



裏山の新緑があざやかになってきました。昼休みは、メダカやカナヘビをつかまえてにいたり、池にはまった人もいたりしましたが、楽しんで過ごしている姿が見えます。どんどん緑を深めていく裏山の木々たちに元気なパワーを感じるように、みんなの笑顔からエネルギーをいっぱいもらっているこの頃です。

さて、明日から休みが始まります。遊ぶ時間がたくさんありますが、テレビを見たりゲームをするだけでなく、字や地域の行事にも参加して楽しみましょう。

連休明けには体調をくずさないために、休みのときでも、おそくまで起きていないで早くねて、決まった時間に起きて、朝ごはんを食べてくださいね。

身体測定の結果(県平均より上回っている)

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	116.6	21.2	114.6	21.2
2年生	120.6	24.4	118.9	21.8
3年生	129.2	27	125.3	23.8
4年生	132.6	28.7	137.9	27.4
5年生	140.1	33.6	141.3	32.7
6年生	141.4	34.8	150.1	41.6

母数が少ないので比較になりませんが、細身な体型。



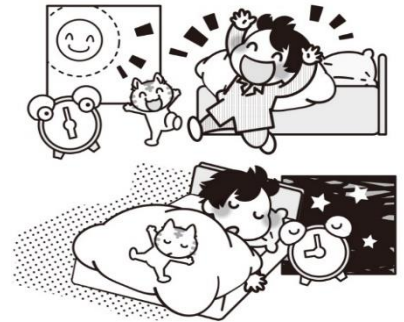
上の表は4月の身体測定の結果です。同じ学年でも大きい人や小さい人がいます。身長がぐんとのびる人もいれば、あまりのびない人もいます。それは成長する時期がちがうからです。表の数字は、学年の平均値ですので気にする必要はありません。それよりも一人ひとりがバランスよく成長していることが大切です。

早めにおて からだをゆっくり休めましょう

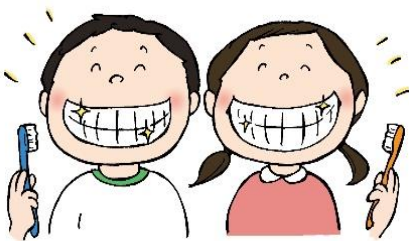
人間のからだや脳が成長するためには、十分なすいみんが必要です。十分なすいみんと言っても人間のすいみん時間には個人差があります。ナポレオンやエジソンのように6時間より少ない時間で平気な人もいれば、アインシュタインのように10時間以上ねむらないといられない人もいます。人によっていろいろです。でもこれは、おとなになってからの話。

小学生の時期は、心もからだも成長しているときです。すいみん不足や不規則な生活は、成長することのさまたげになってしまうので気をつけなければなりません。

1年2年3年は9時までにねましょう。4年5年6年の人は10時には、ふとんに入る努力をしてすいみんをじゅうぶんにとってください。



「ごちそうさまでした」のあとは はみがき！



「ごちそうさまでしたのあとは、はみがきの時間です！」と放送が流れてきます。学校では、「むしばをつくらない」ことをめざして歯みがきに取り組んでいますが、みがけなかった人の中にハブラシをわすれてきたという人がいました。6月にはハブラシ点検もします。

～おうちの方へ～

学校では健康診断を行っています。その結果は「けんこうのきろく」に記入してお知らせしていますので、持ち帰りましたら、ご覧ください。

また、受診の必要が認められた場合にはプリントをお渡ししています。時間を作っていたら受診され、学校にも結果をお知らせくださいますようお願いいたします。

なお、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）です。受診の結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。

