

ほけんだより 5月

令和6年5月9日
志木第三小学校
保健室

5月も引き続き健康診断を行っています。学校から治療のお知らせが配られた人は、なるべく早めに病院へ行きましょう。



- プール前に受診しましょう。 (内科・耳鼻科・眼科)
- むし歯のある人は必ず治しましょう。 (歯科)



身長と体重の平均



平均		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	男子	117.4	123.5	129.7	133.2	141.1	146.1
	女子	116.3	122.1	128.0	135.0	141.2	146.9
体重 kg	男子	21.0	23.7	27.7	28.7	36.1	40.5
	女子	20.5	22.6	27.0	30.3	33.2	37.9

慣れてきたころ・注意報!

1

事故に注意!

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ケガに注意!

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

言葉づかいに注意!

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせたときは、素直に「ごめんなさい」と言きましょう。



うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まりました。



みなさんの元気いっばいに練習する姿をみて、感動している毎日です。
まずは体の調子を整えて、頑張って練習してください！

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは
難しいもの。まずは、
遅く寝ても早く起きる
習慣をつけましょう。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開
け、太陽の光を浴びましょう。
それによって生体時計がリセッ
トされ、体も脳も目覚めます。

朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、
目覚めさせます。食欲が
なければ、コップ一杯の
牛乳だけでも。



ぐっすり眠れるヒミツは コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入っ
たとき、私たちはたくさん汗をかきます。
汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。
でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をか
いています。それが眠っているとき。

布団に入ってスヤスヤと
寝息を立て始めると、体は
汗をかき、体温を下げます。



すると、リラックスして、ぐっすり眠れる
のです。そのときの汗の量はコップ1杯分。
朝にはすっかり乾いているので、知らなか
った人もいるかもしれませんね。

汗をかいてぐっすり眠るための

ポイント

眠る前は気もちを
リラックスさせよう



風通しのいい
パジャマを着よう

あし あ くつ げんき からだ うご 足に合った靴で元気に体を動かそう！

すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはいていませんか？

靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つことになります。

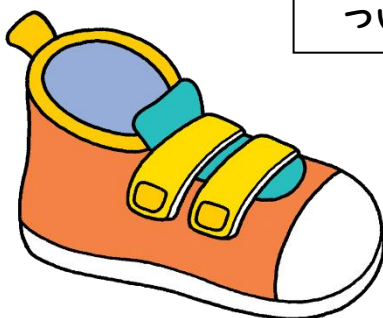
成長する今こそ、足に合った靴を見直してみましょう。

調整ベルトが
ついている

足を固定し、足と靴を
一体化させる。

やわらかく、
クッション性のある靴底

足の動きにフィットするやわらか
さと地面からの衝撃を和らげる
クッション性が必要。



つま先にゆとりがある

指が自由に動かせるように、つま先が
広がって厚みがあることもだいじ。