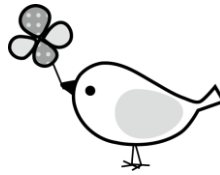


ほけんだより



☆おうちの人といっしょによみましょう☆

平成29年5月15日
川棚町立川棚小学校 保健室
ほけんだより No. 2

5月の保健目標：病気をはやく治そう。よい生活習慣を身につけよう。

生活リズム、乱れていませんか？

ゴールデンウィークが終わり、生活のリズムが乱れているという子もいるようです。早く、リズムを整えて、元気に登校してほしいと思います。

新学期が始まって1ヶ月がすぎ、つかれがたまってくるころかもしれません。4月終わりから、発熱やのどの痛み、頭痛の症状での欠席、保健室来室が増えています。インフルエンザの感染や溶連菌感染症の感染もみられます。「うがい」「手洗い」「しっかり休養と栄養」に気をつけて、体調を整えてほしいと思います。

運動会の練習がんばっています！

「朝ごはんは必ず食べる」「水とう・タオル」
を忘れずに…

入学して間もない1年生も、小学校初めての運動会、いっしょうけんめいに練習をしています。帰宅後は、きつとつかれてぐったりしているのではないのでしょうか。しっかりと朝ごはんを食べ、エネルギーをとってほしいと思います。

また、日中は汗ばむくらいに暑く感じる日もあります。疲れと暑さがかさなって、体調をくずさないよう、水分補給のための水とうとタオルを忘れずをお願いします。



これからの保健行事

- 16日 心電図検査（1年生）
- 17日 内科検診（4の1、5年）
- 24日 内科検診（4の2、6年）
- 6月5～9日 体重測定（1～6年）

「検診結果のお知らせ」は健康診断の結果病気や異常の疑いがある場合にお渡ししています。治療や検査が必要な場合もありま、

お願いします。

5月下旬頃よりお渡しする予定です。

裏もあります

おうちの方へ ～朝の健康観察～

おうちでの健康観察は、元気で一日を過ごすことができるかを判断するとても大切なものです。朝の忙しい時間ですが、できるだけ毎日、お子さまの心と体の様子をチェックしてください。

- 熱はないか
- 朝ごはんはきちんと食べたか
- 便は出たか
- 顔色はよいか
- 表情はよいか など

いつもより少し元気がないなど、とりあえず登校させる場合は、連絡帳にその様子をお知らせください。

体位平均の比較

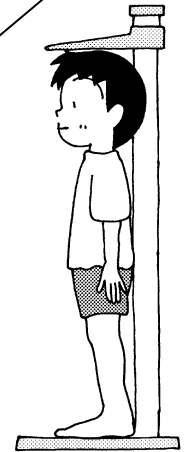
男子

女子

		身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
1年	川棚小	115.7	20.2	112.6	19.7
	長崎県	116.4	21.5	115.5	20.8
2年	川棚小	121.6	23.9	121.7	23.9
	長崎県	121.7	23.7	121.4	23.4
3年	川棚小	127.2	26.6	126.8	26.6
	長崎県	127.5	26.6	127.4	26.5
4年	川棚小	133.0	30.4	131.8	29.5
	長崎県	133.1	30.3	133.0	29.8
5年	川棚小	138.6	35.4	138.8	32.8
	長崎県	138.3	33.5	139.7	33.6
6年	川棚小	145.0	38.2	146.1	40.1
	長崎県	144.8	37.3	146.5	38.4

*県平均は、平成28年度の数値です。

平均はあくまで
めやすです。
成長の仕方はひ
とひとり違い
ます。



生活リズムの乱れからか、清潔の習慣もくずれている人を見かけます

- ハンカチ、ティッシュは持っていますか？
- 食後の歯みがきをしていますか？
- つめはきれいですか？
- 下着は着ていますか？
- お風呂できれいに体を洗っていますか？ ☆
- トイレの後、食事の前に手を洗っていますか？



清潔な習慣が身につくと、毎日スッキリした気持ちですごせます

こんなクツは、
ケガのもと！

フカフカでぬげそう



かかとをふんでいる



きつくいたい



クツは自分にあつた
ものをはきましょう！

元気アップ！能力アップ！コーナー

朝ごはんはと脳の関係 ～ 大切な 1日のエネルギー ～

○朝ごはんを食べないと、イライラしたり集中力がなくなり、勉強や仕事がかたどらなくなる。○脳のエネルギーはブドウ糖（ごはん類にふくまれている）朝は、ごはんがおすすめです。ごはんは粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて、長時間維持します。○朝ごはんをきちんと食べる習慣がある人ほど、テストの正答率が高いというデータがあります。