

5月

元気いっぱい
芦刈っ子

ほけんだより

小城市立小中一貫
芦刈観瀾校
芦刈小学校保健室
NO2
H29年5月23日

保健目標

生活リズムを意識してつこう

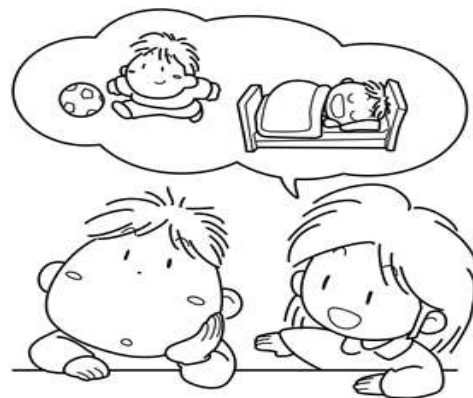


5月は気候の変わり目、体育大会の練習も始まり疲れやすい時期でもあります。保健室にもケガや体調を崩して来室する子ども達が増えました。ケガの予防体調を維持するためには生活リズムを整えることが大切です。

しっかり運動、ぐっすりすいみん

新しい学年 クラスには、なれま
したか？ 気持ちのいい季節になり、
「元気いっぱい!」という人が多いな
か、ぼつんぼつんとつかれた顔が見
えますね。

熱もないし、どこも痛くないのに、
なんだかだるいなあという人、体を
じゅうぶんに動かしていますか？
昼間、しっかり運動して、夜ぐっす
りねわりましょう。



生活リズムの基本

わたしたちの毎日は、「食べる、運動する、ねむる」ということを中心にくり返す生活リズムになっています。この生活リズムが、不規則な生活によってみだれると、からだのリズムもみだれ、元気がなくなってしまいます。

しっかり食べよう！ よくからだを動かそう！ ぐっすりねむろう！

ぐっすり、ねむる3つ!!

ぐっすり、ねむるために

- ① 毎日、バランスのよい食事をとする。
- ② 起きている間、よくからだを動かす。運動をする。
- ③ ねる前に、お風呂に入る。
- ④ 部屋に小さな明かりをつけておく。
- ⑤ 部屋の湿度に注意する。(夏は25度、冬は13度ぐらい)
- ⑥ 自分に合ったまくらを使う。

★けがを防ぎましょう

体育大会の練習も始まります。けがをしないように過ごしましょう

【安全】

- *爪を短く切りましょう
- *靴は、足の大きさにあったものをはきましょう。
- *くつのかかととはふまないようにしましょう。



【健康】

- *夜更かししないで、早寝、早起きをしましょう。
- *朝・昼・夜の3食を好き嫌いなく、きちんと食べましょう。特に朝ご飯は、運動会の練習もあるので、暑さを吹き飛ばすエネルギーになります。

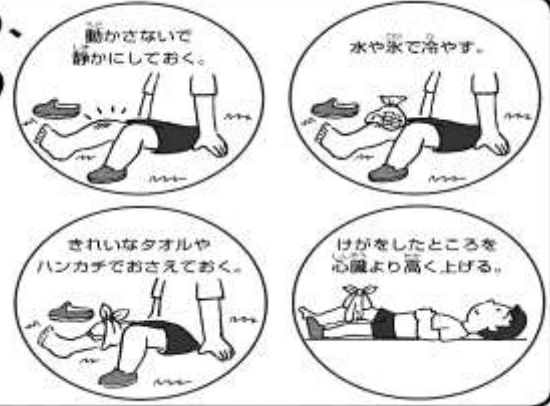
【清潔】

- *汗をかいたら、ハンカチかタオルで拭きましょう。
- *家ではお風呂に入って汗を流し疲れを取りましょう。
- *活動の後、うがい・手洗いをしっかりと、水分補給をします。



けがをしたときの、
応急手あての
きまり

けがは、見た目よりもひどいことがあります。少しでも早くおすために、右のようなことをしましょう。手やうでのけがの場合も同じです。自分でできないときは、周りの人にたのむといいですね。



1学期 身体計測の結果(平均)

平成29年度		身長		体重	
		男	女	男	女
1年	平均	114.5	115.6	20.0	21.0
2年	平均	121.8	119.2	23.0	21.9
3年	平均	126.1	127.3	25.0	26.5
4年	平均	136.2	134.5	36.2	30.9
5年	平均	140.5	140.5	34.8	37.6
6年	平均	145.6	147.7	40.2	40.2

H29 保健室との3つの約束 (笑顔で元気な芦刈っ子に！)

- ① 『ぐっすり 眠る(早寝早起き)』 ... 睡眠
- ② 『しっかり食べる(朝ごはん)』 ... 朝ごはん
- ③ 『笑顔で元気に活動(心やさしく 友だちと ニコニコ 笑顔で過ごす)』 ... 笑顔