

5月	元気いっぱい 芦刈っ子	ほけんだより	小城市立小中一貫校 芦刈観瀾校 小学部保健室
			NO.2
2018			H30年5月7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てきました。ケガの予防と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。

どうして「早おき」が大切なの？



- あたまがすっきりする
- 朝の時間にゆとりがある
- 朝ごはんをしっかり食べることができる

どうして朝ごはんが大切なの？



- 頭が目ざめてはたらく
- 体がうごきやすくなる
- うんちが出やすくなる

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うます。

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！



5月の定期健康診断日程

がっ月	ひ日	よう曜	けんさくごもく検査項目	がくねん学年	じかん時間
5	2	すい水	しんぞうけんしん心臓検診	ねんせい1年生	10:40~
	9	すい水	にじょうけんさ尿検査二次	いじょうしゃみけんしゃ異常者・未検者	8:30まで
	11	きん金	しかけんしん歯科検診	4・5・6ねん	8:45~
	16	すい水	じびかけんしん耳鼻科検診	1・2・3・4・6ねん	13:30~
	17	もく木	じびかけんしん耳鼻科検診	ねんせい5年生	13:30~
	24	もく木	がんかけんしん眼科検診	ぜんこう全校	13:30~

学校で元気にすごすためには

早ね

早おき

朝ごはん

どうして「早ね」が大切なの？

- 体のつかれがとれる
- ねている間に、体がせいちようする
- あたらしくおぼえたことをわすれないようにする

身体測定結果 (芦刈観瀾校平均)

がくねん学年	しんちよう身長		たいじゆう体重	
	だんし男子	じよし女子	だんし男子	じよし女子
1年生	116.4	117.8	20.5	21.1
2年生	120.4	121.5	22.6	23.6
3年生	127.2	124.5	25.4	24.5
4年生	131.5	132.8	28.8	28.9
5年生	141.9	141.5	40.9	35.5
6年生	146.9	146.2	39.8	42.4