

# ほけんだより 5月

令和5年5月15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）



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、頑張る練習してください！



まずは はやおき

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。



ひかりをあびる

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。



あさごはんをとる

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、お風呂に入るとき、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  
眠る前は気持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



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。

しっかりと支えられているかかと

体重のかかるかかとをしっかりと包み込み安定させることが大事。

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大事。

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。



身長と体重の平均

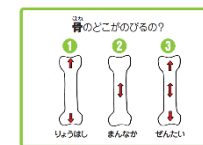


歯磨きの進み方



4月におこなった身体測定の結果です。

学年にあわせて保健指導もおこないました。



平均 (へいきん)		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	男子	117.5	124.2	127.8	135.3	139.8	146.4
	女子	116.3	122.6	129.1	134.7	140.1	148.3
体重 kg	男子	21.0	25.0	25.9	31.7	35.4	37.4
	女子	20.2	24.9	27.3	29.8	33.1	40.5