

# ほけんだより 5月

令和4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

- ◇ 保健室前の廊下には、色々な人の身長を紹介する「身長の木」があります。
- ◇ 自分の身長と比べたり、意外なキャラクターの身長に驚いたりしているお友達もいます。

平均 (へいきん)		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	男子	118.1	121.9	129.4	134.5	139.9	146.9
	女子	117.2	123.2	128.9	132.4	141.4	149.4
体重 kg	男子	21.5	22.5	27.5	30.8	33.6	38.5
	女子	22.1	23.7	33.3	28.4	34.7	41.8

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

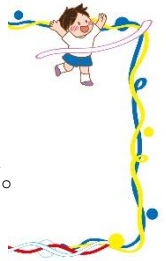
**言葉づかいに注意!**

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」といみましょう。



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ぱい練習する姿をみて、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。

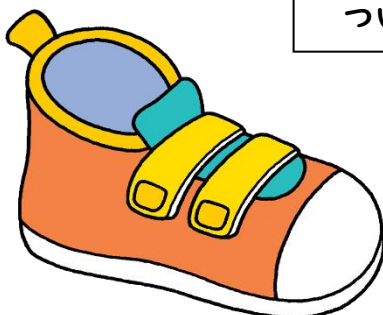
成長する今こそ、足に合った靴を見直してみましょう。

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。

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。