

げんき



平成24年9月7日
弥彦小学校 健康教育部

※^{ひと}うちの^{いつしょ}の人と^よ一緒に読んでね。

9月身体測定の結果 (学年平均です。)

	男 子 <23年度県平均>		女 子<23年度県平均>	
	身長 (単位: cm)	体重(単位: kg)	身長 (単位: cm)	体重 (単位: kg)
1年生	115.6 <116.8>	21.1 <21.4>	115.1 <116.2>	20.4 <21.0>
2年生	124.0 <122.9>	24.4 <24.0>	122.1 <122.2>	23.9 <23.8>
3年生	128.9 <128.5>	29.1 <27.5>	127.0 <128.1>	26.3 <26.7>
4年生	135.3 <134.3>	34.0 <31.2>	133.8 <134.7>	31.9 <30.2>
5年生	139.5 <139.8>	34.7 <34.7>	140.8 <141.5>	34.9 <34.8>
6年生	146.5 <145.9>	41.3 <38.7>	149.3 <147.9>	41.8 <39.7>

※1年生は、全体に小柄です。2・4・6年生男子・6年生女子は、平均より大きいです。

夏休みの間に、大きく成長した人がたくさんいました。身長と体重がバランスよく増えることが大切です。バランスの取れた食事をとること、体を動かすことを心がけましょう。



... おうちの方へ ...

○ 5年生歯肉炎予防教室を実施します。

9月19日(水) 学習参観日

1時間目: 5年1組 2時間目: 5年2組 3時間目: 5年3組

学校歯科医の葭原先生と歯科衛生士さんによる指導です。参観可能ですので、ぜひご来校ください。

○ 体調をくずす子が増えています

朝夕と日中の気温の差が激しく、体調をくずし、欠席や早退をする子が増えています。
<多い症状> ① 腹痛 吐き気 おう吐
② せき 発熱

元気に過ごせるように、おうちでの過ごし方を見直してみましょう。

☆元気に過ごすポイント1: 睡眠

夏休みが終わって10日たちましたが、お子さんは、早寝早起きができていますか？
早めに布団に入り、十分な睡眠時間がとれるようにしましょう。寝ている間に出る成長ホルモンは、体の成長をうながすだけでなく、疲れも取ってくれます。

☆元気に過ごすポイント2: 食事

食事は、元気の源！ 1日3食しっかりとれるようにしましょう。栄養のバランスも考えて、好き嫌いをなく食べられるようにしましょう。

☆元気に過ごすポイント3: お風呂

ぬるめのお湯にゆっくりつかって、1日の疲れをとりましょう。こころもからだもリラックスできますよ。ただ、寝る直前に熱いお風呂に入るのは、逆効果になってしまいます。