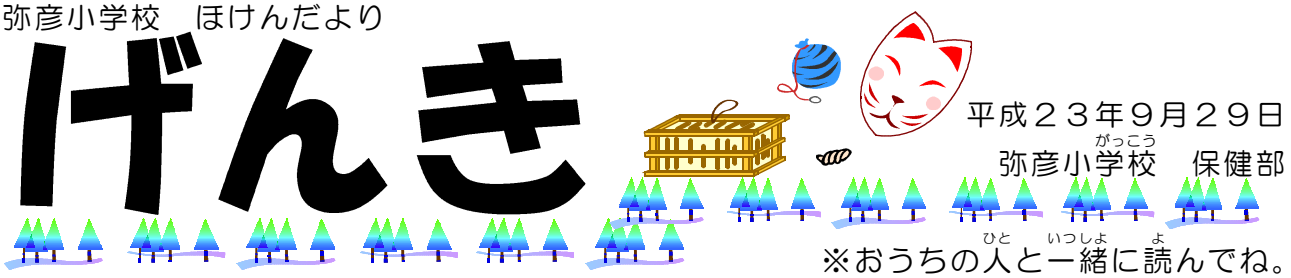
弥彦小学校　ほけんだより

げんき



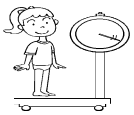
平成２３年９月２９日
弥彦小学校　保健部

※おうちの人と一緒に読んでね。

９月身体測定の結果　（学年の平均です。）　※弥小っ子は、大きいようです。

	男　子　＜22年度県平均＞		女　子＜22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	120.1 <117.5>	22.8 <21.8>	118.8 <116.5>	22.2 <21.0>
２年生	125.6 <123.3>	26.9 <24.4>	123.8 <122.5>	24.0 <23.8>
３年生	132.4 <128.6>	31.8 <27.6>	130.2 <128.1>	29.5 <27.0>
４年生	136.4 <133.6>	32.1 <30.2>	136.9 <133.7>	32.2 <30.0>
５年生	142.9 <140.2>	38.3 <35.0>	145.8 <140.9>	37.2 <34.5>
６年生	148.0 <145.8>	42.1 <38.6>	150.4 <147.9>	43.9 <40.0>

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伸びることが大切です。**バランスの取れた食事をとること、体を動かすこと**が大切です。



おうちの方へ

○　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　（感染性胃腸炎にかかった人もいます）
②　せき　のどの痛み　発熱

この他、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）にかかった人も何人かいます。

（※感染性胃腸炎・流行性耳下腺炎は、出席停止となります。）

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１か月たちましたが、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。

☆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：おふろ

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。

健康委員会

早寝早起き月間

みなさん、きのうは何時にねましたか？

健康委員会では、９月を「早寝早起き月間」として、児童朝会で全校のみなさんに睡眠の話をしたり、「すっきり・もやっと調査」をしたりしました。

全校のみなさんが、これからも毎日「すっきり」とした健康な１日をすごせたらいいと思います。

児童朝会

すっきり・もやっと調査

今回の調査では、半分以上の人が、「すっきり」を選んでいました。

これからも「早寝早起き」で、「すっきり」すごしましょう。