

# 5月のほげんたより

令和4年 5月18日  
調布校 布田小学校  
振・福川 鮎志

もうすぐ運動会です。

運動をおこなうことで、体力・筋力・持続力などが付きます。そして動くことでおなかがすき、たくさん食べる。疲れるから早く眠くなり、早寝早起きになる... と運動は、健康増進の大切なツツです。



この時期、からだを思いきり動かすことを楽しみましょう。

## 運動をするためのエネルギー 朝食

「おなかがすきすぎて、気持ち悪い」ということがあるのです。給食まで、しっかり活動できるように、朝食の量を確認しましょう。

一日を元気にスタートさせる！  
朝食はほんの様々な効果

エネルギーが届けられ、脳の働きが活発になる

体温を上げて、体を活動しやすい状態にする

腸が刺激され、排便のリズムが作られる

## 清潔習慣の確認

体の清潔を保つためには、「清潔=きれいなこと」は、快適で気持ちがいい。病気の予防につながる。まわりの人も気持ちがいい。と覚えることが大切です。

ハンカチ、ティッシュ



\*いつも持ち歩きましょう。  
ハンカチは毎日とりかえましょう。

手あらい・うがい



\*外から帰ったら忘れずに。

歯みがき



\*食べた後、歯みがき。フグフグうがいもいいですね。

手足のつめ



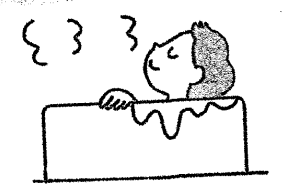
\*のびていませんか？  
汚れていませんか？

衣服



\*肌着は毎日とりかえましょう

お風呂



\*1日のあせや汚れを落とす。疲れもとれます。寝付きもよくなります。

髪の毛



\*とかしていませんか？  
\*しっかり結んでいませんか？

健康診断の結果を生かそう!

# 健康な体をまもるアドバイス!

「受診のおすすり」をもるったる

こんなふうには思っていないか?

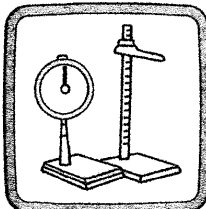
痛いのは嫌だ

新しい病気が見つかったらどうしよう...

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切だ。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。

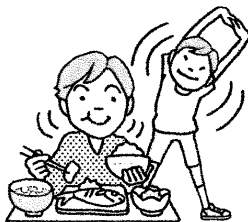


## 身体測定

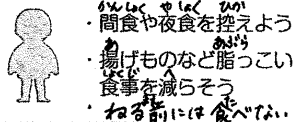
太りすぎ・やせすぎになっていませんか?

健康な体をまもるアドバイス!

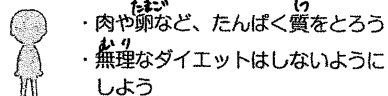
- ★ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
- ★ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ★ よくかんでゆっくり食べよう
- ★ 毎日適度な運動をしよう



太りすぎていた人は...



やせすぎていた人は...

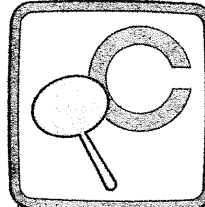


## 聴力検査

聞こえにくくなっていませんか?

健康な耳をまもるアドバイス!

- ★ 音楽は長時間聴かないようにしましょう
- ★ イヤホンやヘッドホンを使うときは、周囲の音が聞こえるくらいの音量にしよう

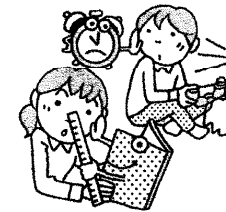


## 視力検査

見えにくくなっていませんか?

健康な目をまもるアドバイス!

- ★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は...

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう

レンズがくもっていませんか?

鼻あてポイントの角度は適切ですか?

メガネが落ちてくもりませんか?

# 1学期 身体計測結果

★ 平均値です。  
★ 成長には個人差があります。

	身長 (cm)	体重 (kg)		身長 (cm)	体重 (kg)
1年	117.7	21.8	男女	117.1	21.5
2年	123.1	24.4		123.0	24.7
3年	129.7	28.4		128.5	26.8
4年	135.2	31.2		138.2	32.0
5年	139.9	34.2		141.4	35.0
6年	145.2	38.1		147.7	41.2