



のびのび すくすく 5月

H30.5.1 吉田小 ほけんしつ

新学期が始まり1ヶ月。そろそろ新しい環境に、慣れたかなと思ったところでゴールデンウィークもあり、生活リズムがくるいがちな頃です。また、5月の気候はとも過ごしやすい気持ちがいい季節ですが、朝晩は少し肌寒く感じられ、日中との気温差で、体調をくずしやすい時期でもあります。規則正しい生活で元気に学校生活を過ごせるといいですね。



5月の保健行事



日	曜日	行事	対象学年
15	火	内科検診	1・2・4年
16	水	内科検診	3・5・6年
17	木	尿1次検査提出	全学年
22	火	心臓検診	1・4年
24～ 27	金～日	家庭での歯みがきテスト	全学年

保護者の方へ

先月から、健康診断を行っていますが、実施済みの結果から、受診の必要なお子さんには治療のお知らせをお渡ししています。お知らせが届きましたら、早めに受診してくださいませようお願いします。

朝のすこしかた...3つのポイント

まいにち同じ時間におきる!!
「目を覚ますまで」ゆとりのある時間におきる!!

ふあ～

しっかり朝ごはんを食べる!!
「パンだけ」じゃなく、バランスよく!!

朝ごはんのあとはトイレに行ってみる!!
「すわってみる」ことが大切!!

「すわってみる」ことが大切!!

平成30年度発育測定結果



伸び方には、個人差があるので、少しでも成長していれば心配ないですよ。でもちよっと・・・と
思っている人は先生に相談してみてくださいね。

埼玉県平均（埼玉県 H29）

学年		男子		女子	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1	平均			114.0	20.3
	県平均	116.5	21.4	115.7	20.9
2	平均	123.4	26.9	122.2	26.1
	県平均	122.9	24.3	122.1	23.7
3	平均	128.7	29.5	126.4	30.1
	県平均	128.6	27.1	127.8	26.6
4	平均	135.4	34.5	131.1	26.3
	県平均	133.4	30.5	133.4	30.0
5	平均	139.5	34.8	143.3	41.9
	県平均	138.9	34.2	139.8	33.8
6	平均	145.2	38.3	148.9	41.2
	県平均	145.5	38.7	147.1	38.8

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

姿勢を正しくして勉強しよう

よいしせい
良い姿勢のポイント

頭のとっぺんを天井から糸でつらられているイメージ

あごを少し引く

肩の力をぬき、左右の肩の高さをそろえる

おへその辺りに軽く力を入れ、おなかを引っ込める

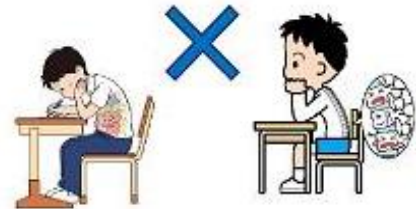
耳の穴

↓
肩の中央

↓
くるぶしを
結んだ線が一直線

おしりの穴に軽く力を入れる
感覚で、おしりを引きしめる

姿勢が悪いと、体に悪影響を及ぼすだけでなく、勉強や運動に集中できなかったり、不注意でけがをしたりするおそれもあります。普段の自分の姿勢を振り返り、『良い姿勢』について考えてみましょう。



授業中、こんな姿勢になっていないかな？