

ほけんだより

黒田原小学校

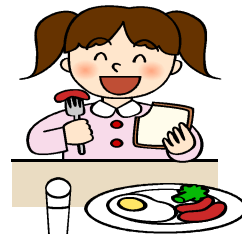
R 8. 9. 7

文責 葛西

夏休みが終わって2週間が過ぎようとしていますが、生活のリズムは学校モードに戻ってきたでしょうか？生活リズムを整え、朝ごはんをしっかりと食べて、毎日元気よく過ごせるようにしましょう。

今月の保健目標

生活リズムを整えよう



体位測定の結果

先日測定した、身長と体重の結果です。多くの人が4月にくらべ身長も体重も増えていました。個人差がありますので、一つの目安としてください。

各学年の平均値



	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	118.7	124.5	131.6	136.4	142.1	149.2
4月からの伸び	2.6	2.0	2.1	2.3	2.1	3.0
体重 (kg)	22.8	26.4	30.9	32.2	37.6	41.9
4月からの伸び	1.4	1.7	1.7	0.5	2.4	2.0

お知らせ

夏休み、むし歯の治療は済みましたか？治療が終了したときは、治療カードを提出してください。済んでいない場合は、できるだけ早く受診するようお願いいたします。また、治療が終わっても安心せずむし歯予防を心がけてください。御家庭の御協力よろしくお願いいたします。



生活のリズムを整えよう!

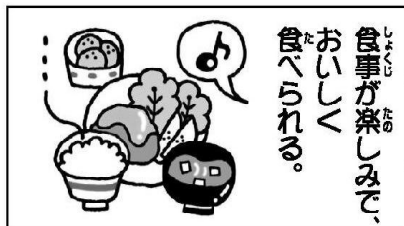


朝、スッキリ
目が覚める。

はい

いいえ

睡眠不足はけがの
もと。眠くなくても
早めにふとんに入ろ
うね。



食事が楽しみで、
おいしく
食べられる。

はい

いいえ

おやつを食べすぎ
に注意! 食事のとき
は少しずつでも、い
ろんな種類のものを
食べよう。



おなかの調子
がよい。

はい

いいえ

朝ごはんをしっかり
食べて、決まった
時間にトイレに入る
習慣を。

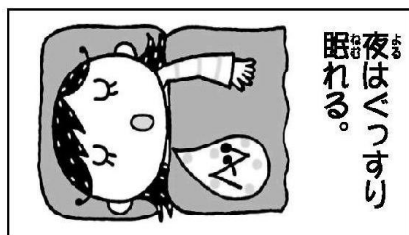


学校へ行って
友達に会う
のが楽しい。

はい

いいえ

心配なことや悩み
があったら、いつで
も話しにいらしゃ
い。



夜はぐっすり
眠れる。

はい

いいえ

寝る前に、少しぼ
んやりできる時間
をつくろう。



生活のリズムが乱れると...



なかなか起きられない。



朝食が食べられない。



午前中はボーッとしている。



けんたいげや頭痛、
腹痛がある。