

ほけんだより

R5.9.8 (金)

黒川小保健室

NO.7

9月の保健目標「生活リズムをととのえよう」

月曜日は「ローメディアデー」です!!

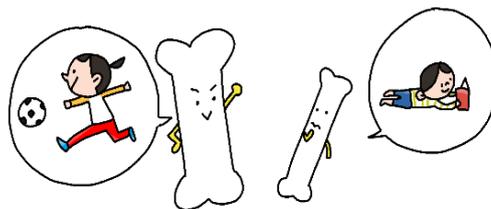
生活リズムは、夏休みモードから学校モードになってきましたか？ 早ね・早起き・朝ごはんです。少しずつ学校に体を慣らして、みなさんの力を伸ばす学期にしましょう。

さて、来週の月曜日はローメディアデーです。ゲームやネットに使っている時間を他のことに変えて、工夫して過ごしてみましょう。涼しくなってきたら、体を動かすのもいいですね。みなさんがどのように過ごしたのか、カードをみることを楽しみにしています！

マラソン練習
が始まります

うんどう
運動をすると、ほね つよ
骨が強くなる!?

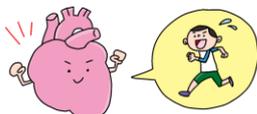
今は骨の成長期です。(20歳位まで)運動の刺激で骨が大きくなり強くなります。今、強い骨を作っておくと、年齢を重ねても健康でいられます。



ほか
他にもいいこといっぱい!!

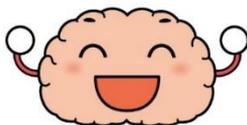
心臓がじょうぶになる

体に栄養や酸素をいっぱい送るため、心臓が一生懸命働くので、丈夫になります。



脳が発達する

目、手、足、体の色々な部分を使うことで、脳が発達します。



気もちがスッキリする

脳や体の血流がよくなり、精神的にもリフレッシュすることができます。





❀保護者の皆様へ❀

- ① 【お願い】予備のマスクを数枚、ランドセルに入れておいてください。給食時にマスクを使いますが、忘れてくるお子さんがたくさんいます。体調が悪くなった時に着用し、自分そして周りの人を守るためにも使います。
- ② 先週、発育測定を実施しました。成長の速度や発育の仕方は一人一人違います。お子さんがバランス良く成長できているか、温かく見守ってください。各学年の平均値をお知らせしますので、一つの参考としてご覧ください。

※（ ）は4月からの伸びです。

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	120.5 (2.4)	126.6 (2.3)	133.5 (2.6)	137.3 (2.3)	140.8 (2.3)	152.6 (3.5)
	女子	118.7 (2.3)	126.0 (3.4)	130.0 (2.1)	140.9 (2.5)	145.5 (3.1)	152.8 (1.8)
体重 (kg)	男子	24.4 (1.6)	26.5 (1.1)	32.1 (1.5)	35.1 (1.2)	34.3 (1.2)	43.2 (2.0)
	女子	21.7 (0.6)	25.8 (0.8)	27.6 (0.9)	36.5 (0.7)	41.2 (2.5)	44.2 (1.1)

★保健連絡袋は、繰り返し使用しますので、中身を出した後は学校へお届けください。

8月より黒川小にもどってきました。久しぶりに会う子どもたちはぐんとたくましくなっていて、成長を見ることができた喜びを感じています。子どもたちが日々、笑顔で過ごせるようサポートしていきます。体の成長や疾病のこと等、保健に関することで気がかりなことがあればいつでもご相談ください。(吉田)

