

ほけんだより 5月号



茂木小学校
保健室
2017.5
NO.2

新学期がスタートし、もうすぐ1か月が経ちます。そろそろ新しい学年やクラスに慣れてきた頃ではないでしょうか。その一方で、忙しさや緊張したことで疲れを感じている人も多いと思います。保護者の皆様には、規則正しい生活に加え、家族でたくさん話をし、体と心の健康が保てるようサポートをお願いいたします。

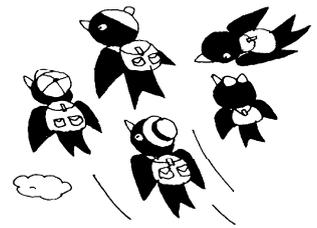


身体計測結果
茂木小学校の平均値

今月の保健目標
姿勢を正しくしよう

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	117.6	22.0	116.2	20.9
2年	122.8	24.6	122.4	24.3
3年	128.5	28.1	127.8	28.1
4年	134.6	33.4	133.2	31.4
5年	138.1	35.2	139.5	33.2
6年	147.3	42.8	145.9	39.9

※平均値はあくまでも目安です。成長の仕方はそれぞれ異なります。大切なのは身長と体重のバランスです。



定期健康診断の結果について

身体計測・視力検査・歯科検診・心臓検診(1・4年実施)は、全員に結果のお知らせを配布します。聴力検査(1・2・3・5年実施)・内科検診(運動器検診含む)・尿検査は、異常の疑いがあった児童にのみ受診のお知らせを配布します。異常の疑いがありましたら、早めに専門医の診察を受けていただきたいと思います。全ての健康診断の結果は、夏休み前にお配りする「健康の記録」でご確認ください。

Good Morning 朝ごはんを食べよう!

●朝ごはんのはたらき

からだを
あたためる



脳のエネルギー
になる



胃腸をしげきして、
排便しやすくする



●朝ごはんを食べるとき

ゆっくり食べられるように
早おきしよう



よくかんで食べよう



ごはん・食パンに
もう1~2品たしてみよう

