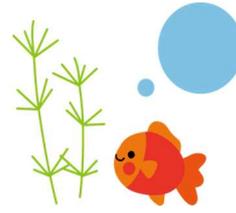


ほけんだより 9月号



茂木小学校
保健室
2018.9
NO.6

9月の保健目標

自分でできるけがの手当を知ろう

夏休みが終わり、すぐに運動会の練習が始まりました。まだ暑い日が続いています。食事・水分を十分にとり、自分で体調管理がしっかりできるようにしましょう。また、教室にはエアコンが入り、涼しい教室で勉強ができるようになりました。しかし、汗をかいたままだと体が冷えて体調を崩してしまいます。タオルで汗をふき、冷えすぎに注意しましょう。また、冷房が苦手な人は、長袖の上着などを持参しましょう。

2学期の身体計測結果(平均値)

身長	男			身長	女		
	4月	9月	差		4月	9月	差
1年	118.0	119.6	1.6	1年	117.8	119.4	1.6
2年	123.9	125.5	1.6	2年	122.2	124.2	2.0
3年	128.1	129.7	1.6	3年	128.0	130.7	2.7
4年	134.0	136.4	2.4	4年	134.4	137.2	2.8
5年	140.1	142.6	2.5	5年	140.3	142.4	2.1
6年	143.5	146.4	2.9	6年	146.4	148.8	2.4

*身長は、平均で2cm程度伸びています。

*体重は、1~2kg程度の増加でした。減少している児童も複数いました。



※これらの結果は、あくまでも平均値であり、成長には個人差があります。目安としてご覧ください。



体重	男			体重	女		
	4月	9月	差		4月	9月	差
1年	22.2	23.4	1.2	1年	24.1	25.2	1.1
2年	25.0	26.8	1.8	2年	23.7	25.1	1.4
3年	27.7	29.7	2.0	3年	27.9	29.6	1.7
4年	31.6	33.3	1.7	4年	32.4	33.9	1.5
5年	38.1	40.2	2.1	5年	36.1	37.9	1.8
6年	39.1	41.1	2.0	6年	38.3	39.2	0.9

早くおきる

お休みの日も同じ時間におきます。



せいかつ

朝日をあびる

ずれた体内時計がリセットされます。



あさ

朝ごはんをたべる

一日を元気にすずすエネルギーになります。



あさ

うんちに行く

朝ごはんのあとは出やすくなります。



けんこうしゅうかん

生活リズムをととのえる朝の健康習慣