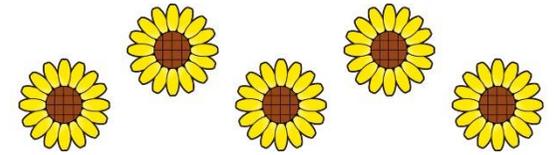


# ほけんだより



2023. 7. 20  
おたかの森小学校  
保健室 NO.5



いよいよ明日から、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。夏休みの間、けがや病気、事故に注意して、元気に過ごしましょう。

夏休みの終わった9月、元気いっぱいのおみなさんの笑顔に会えるのを楽しみにしています。

## <保護者の皆様へ>



### 【治療勧告について】

検診結果のお知らせの用紙が届いた方は、もう受診されたでしょうか。お知らせをもらっても病院では「異常なし」と診断されることもあります。学校での検診は、スクリーニングとして行っていますので、ご容赦ください。

大切な体のことです。時間の取りやすい夏休みを利用してぜひ受診されますようお願いいたします。用紙が必要な方は再度お渡ししますので、担任または保健室までご連絡ください。

### 【体操服寄付のお願い】

保健室では、ご家庭で着なくなった体操服の寄付を募っています。

- ・120～160cmの体操服の上下（名前の記載がないもの）

ご協力よろしくお願ひいたします。

1学期中は、本校の保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。

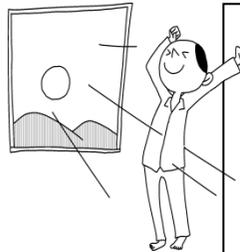
2学期からもどうぞよろしくお願ひいたします。

こんねんど  
**今年度の男女別身長体重の平均**

へいきん

学年	男子		女子	
	平均身長 (cm)	平均体重 (kg)	平均身長 (cm)	平均体重 (kg)
1年生	117.2 cm	21.5 kg	116.1 cm	20.9 kg
2年生	122.6 cm	23.6 kg	122.3 cm	23.6 kg
3年生	129.3 cm	27.3 kg	128.3 cm	26.5 kg
4年生	134.6 cm	31.2 kg	131.1 cm	29.8 kg
5年生	140.6 cm	34.9 kg	141.7 cm	34.3 kg
6年生	147.2 cm	40.2 kg	147.5 cm	39.3 kg

はやお 早起きして、あさ 朝ごはんを食べて、うんどう 運動しよう！



わたしたちのからだに備わっている体内時計は約25時間で、実際の時間である24時間と約1時間ずれています。そのずれを修正してくれるのが朝日です。朝日をあびることで体内時計をリセットし、日中、元気にすごすことができます。



わたしたちの脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。日中だけでなく、ねているときもエネルギーとして使われているため、朝は体内のブドウ糖が減っています。そのため、朝ごはん、ごはんやパンなどの炭水化物（ブドウ糖）を補給する必要があります。よくかんで食べることで、脳の働きが活発になり、集中力が高まります。

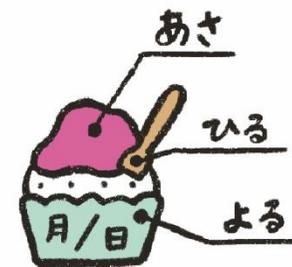


運動をすると、「骨や筋肉を強くする」「内臓の健康を保つ」「血液の流れがよくなる」「ぐっすりとなめれる」「ストレス解消になる」など、体によいことがたくさんあります。夏休み、体をたくさん動かして、遊びましょう。



あさ・ひる・よる しょくじ 食事のあとは は しっかり歯みがき!

# はみがきカレンダー



ねん くみ 年 ばん 組 なまえ 番 名前