

新年度が始まり、早くも1か月が経ちました。学校生活に少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。毎日が楽しい！という人も、少し疲れがたまっているな…という人もいると思います。そして、5月はだんだん気温が高くなっていくので、体が暑さになれていないこの時期は熱中症に注意が必要です。いつもより早めに寝たり朝ごはんをしっかり食べたりして、元気を保つ生活リズムを身につけていきましょう。

5月の保健目標：体を清潔にしよう



できているかな？

清潔チェック

歯みがき

食後にみがいている

ハンカチ

ティッシュ

洗濯して清潔なものを持ち歩いている

手洗い

石けんで洗っている

つめ

短く切っている

服

清潔な下着を着ている

●身だしなみを整える「マナー」
●感染症やむし歯などの「病気の予防」

この2つが体を清潔に保つことの目的です。



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖差が大きい時期です。熱中症にならないよう注意して生活してください。

脱ぎ着のしやすい服装で体感温度を調節しましょう。

喉が渇く前に水分補給を。

外出するときは帽子や日傘で紫外線をさげましょう。

リラックスをこころがけて

新年度の環境の変化の影響が5月頃から現れやすくなります。

- 体の症状
頭痛、腹痛、食欲不振、めまい
- 心の症状
やる気が出ない、イライラ、不安、焦り…

ゆっくりお風呂に入る、本を読むなど、それぞれに合った方法でリフレッシュしてください。

【身体計測結果 学年別平均】

	男子平均		女子平均	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	116.4	21.6	116.4	22.0
2年	122.9	25.4	122.6	25.8
3年	126.7	26.4	127.0	26.6
4年	133.1	30.8	133.1	29.9
5年	139.0	35.8	139.1	34.3
6年	144.8	39.4	146.5	39.1

4月に計測した結果です。バランスよく成長するためには、栄養・睡眠・休養・運動などを考えた健康的な生活が大切です。自分の生活をふりかえり、より健康的な生活を送れるようにしましょう。