

保健だより

5月



5月の保健目標：体を清潔にしよう

新年度が始まって1ヶ月。新しい教室や友達との関係にも少しずつ慣れてきたところでしょうか。一方で、環境が変わって緊張したり疲れを感じたりしている人もいるかもしれません。睡眠をしっかりとったり、運動をしたり、好きなことをやったりして、心のリフレッシュをしてみましょう。

規則正しい生活で
健康な体つくり!!

令和7年4月30日
さくら市立氏家小学校



たばこはダメ!

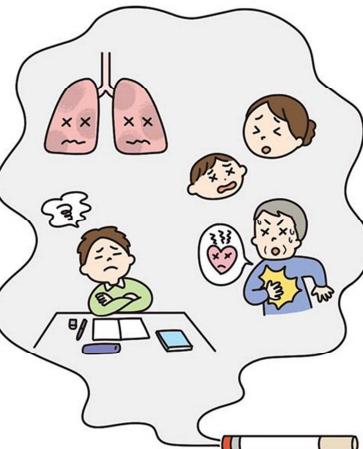


5月31日は、世界保健機関(WHO)が「世界禁煙デー」として、たばこを吸わないように呼びかけています。日本でも、5月31日～6月6日の1週間は「禁煙週間」として定められています。

たばこの煙は全身に作用し、がんや心臓病など様々な病気を引き起こす原因となります。なぜなら、たばこには5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれているからです。

さらに、体が成長している子どもがたばこを吸うと、酸化炭素により脳が酸素不足となり、集中力や考える力が低下して勉強にも影響が出るとも言われています。

みなさんにも、ひよっとしたらたばこを勧められる場面があるかもしれません。でも、自分とまわりの人を守るためによく考えて「たばこはダメ！」と断るきもちを大切にしましょう。



～歯と口の健康～

ピカリンのワンポイントコーナー



よくかんで食べよう!

食事のとき、よくかんでゆっくり味わうと、こんなことがあります。

◆だ液がたくさん出る→口の中をきれいに洗い流す、消化を助ける、むし歯・歯周病・がんを予防する

◆あごの骨や口のまわりの筋肉が発達する→歯ならびがよくなる、発音がよくなる、表情が豊かになる

◆脳の働きが活発になる

◆食べすぎをおさえて肥満を防ぐ

◆味がよくわかり、味覚が発達する



よくかむと
いいこと
いっぱい！

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	116.9	21.9	116.1	22.3
2年	121.9	24.5	122.0	24.6
3年	128.7	29.4	128.9	29.9
4年	132.0	30.4	133.0	30.3
5年	138.0	34.8	139.6	34.5
6年	145.0	39.7	145.7	39.8



4月に測定した結果です。

(4月23日までに測定した人の平均)

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、より健康的な生活が送れるようにしましょう。