

保健だより 5月



令和5年4月28日
さくら市立氏家小学校

5月の保健目標：体を清潔にしよう

規則正しい生活で
健康な体づくり！！



今年の4月は、春とは思えないほど気温が上がった日がありましたね。5月になると、さらによく晴れて日差しが強いです。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。軽い運動で暑さに体を慣らしたり、こまめに水分をとったり、運動時は休憩をとったりしながら、熱中症を予防していきましょう。

清潔で〇〇予防！

「歯みがきってめんどくさい！」「よこれがついていないから手は洗わなくていい！」「つめが伸びているけど、まいいか！」と考えている人はいませんか？清潔を保つことは、いろいろな予防につながりますよ！

- *歯みがき・・・むし歯や歯周病予防
- *つめを切る・・・けがの予防
- *手洗い・・・かぜなどの感染症予防

4月に測定した結果です。

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、より健康的な生活が送れるようにしましょう。



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 | 22.7 | 116.3 | 22.6 |
| 2年 | 121.2 | 23.8 | 121.0 | 23.8 |
| 3年 | 127.7 | 27.5 | 127.2 | 27.3 |
| 4年 | 133.1 | 31.8 | 132.9 | 30.5 |
| 5年 | 138.4 | 35.3 | 140.1 | 35.0 |
| 6年 | 145.3 | 40.1 | 147.3 | 41.1 |

知って“防煙”！ タバコのミニクイズ

- タバコは、先（火をつけるほう）と根元、どちらから出る煙に有害物質が多い？
A. 先から出る煙 B. 根元から出る煙 C. どちらも同じくらい
- 「タバコで簡単にやせられる！」。ウソ？ ホント？
A. ウソ（やせない） B. からだへの害でやせる C. 顔だけがやせる
- タバコの煙にふくまれる有害物質はどのくらい？
A. 10種類くらい B. 100種類くらい C. 200種類くらい
- タバコを1本吸うと寿命はどれくらい短くなるでしょう？
A. 10秒 B. 1分 C. 5分

(こたえ) ①…A ②…B ③…C ④…C

～4月の疲れをリフレッシュ！～

新年度が始まっておよそ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はなでしょうか。一方で、心身の疲れが出る頃でもあります。遠足や修学旅行を控えた学年もあります。ゴールデンウィークなども活用して、それぞれにあった方法でリフレッシュして、疲れを癒やしてください。

