

# ほけんだより



2019/05  
 新井小ほけんしつ  
 ◎4月の校内感染症◎  
 流行性耳下腺炎 1名  
 (おたふく)

5月になりました。気温もどんどん上がってきて、外で元気に遊ぶとじんわり汗をかくようになりました。運動会練習も本格的になってきて、疲れが出始めるころです。体温調節に加え、生活リズムを整え、疲れているときは休むなど、自分の体を癒して整えていきましょう。運動会を大きなけがなく、練習も、本番も、精一杯がんばりましょう。

5月の保健目標 **元気に運動し、体をきたえよう!**

問題! 運動すると、心と体にどんなことがおこるでしょう。次の3つのうちのどれでしょう?



## 新井小4月の身体測定の結果

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	115.4 (116.5)	20.7 (21.4)	115.3 (116.0)	20.4 (20.9)
2年	122.0 (122.5)	23.6 (24.1)	121.8 (121.6)	27.2 (23.5)
3年	129.5 (128.1)	27.4 (27.2)	127.2 (127.8)	26.0 (26.4)
4年	134.7 (133.7)	31.9 (30.7)	133.7 (133.9)	30.7 (30.0)
5年	139.2 (138.8)	34.1 (34.1)	140.2 (140.1)	33.7 (34.1)
6年	145.2 (145.2)	36.2 (38.4)	146.5 (147.6)	37.8 (39.1)



◆答えは・・・1・2・3全部です。運動すると筋肉がきたえられ体が丈夫になります。また、気持ちの良い汗を流すことで、日々のストレスを発散させることができます。さらに、学習に集中できるともいわれています。新年度が始まって1か月。運動会練習も始まり疲れがでてきているときです。生活習慣を整えることで、自分の体が元気になるように助けることができます。生活習慣の意識としっかりとした休養を心がけ、運動会練習もあと少し、新井小のみんなで頑張りましょう!

### ～保護者の方へ～

健康診断の結果治療が必要と診断された児童には、「治療勧告書」を配布しています。病院を受診される際はご持参ください。  
 ★耳鼻科と眼科の治療につきましては、プール開始前までに終わらせてください。

※ ( ) 内の数値は、昨年度の全国平均です。

