

ほけんだよ!

5月

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、**早ね・早おき・朝ごはん**。毎日心がけて、運動会の練習もがんばりましょう。

5.5.2. 鶴指小学校 保健室

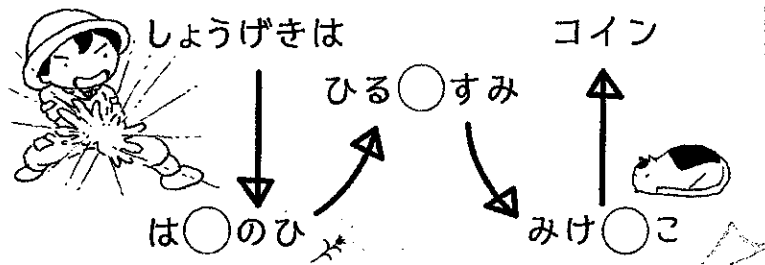


チャレンジ!

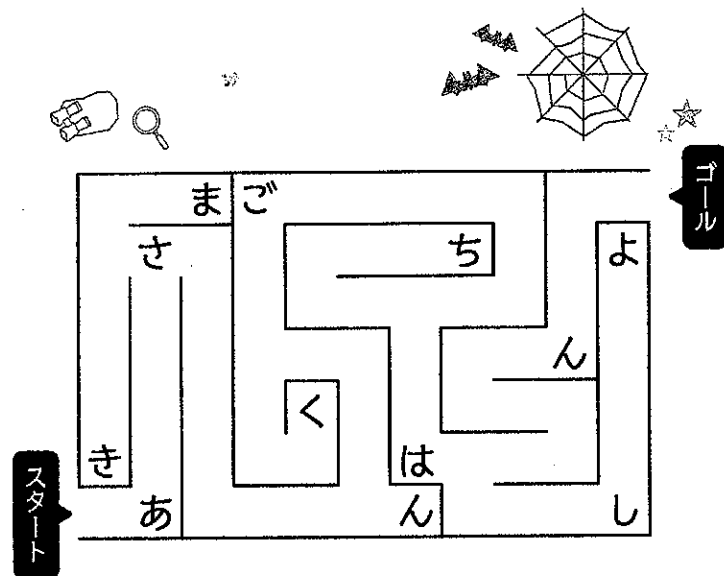
宝さがし

3つのクイズを解いて、宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

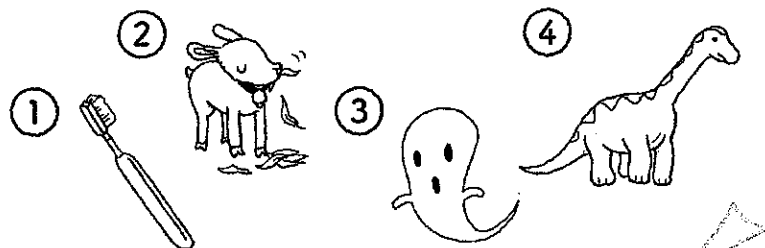
クイズ01 はい ことは" ○に入る言葉は?



クイズ03 ことは" ひろ つ 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!



クイズ02 え さいよ ことは" 4つの絵の最初の言葉をつなげると?



元気なからだ!

クイズ01 あんごう カギ(暗号)を 入力しよう!

宝箱の中から 出てきたのは...

こた 答えは

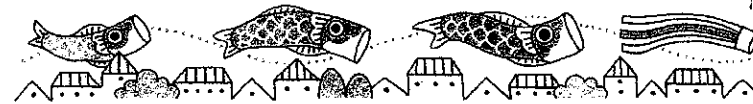
はやね・はやおき・あさごはん。
いい生活リズムを作って、
元気に過ごしましょう!

発育測定の結果より

4月に行った発育測定の平均値です。発育には個人差があります。身長と体重がバランスよく成長しているかみていきましょう。ローレル指数が「標準」以外の判定だった人は、食やおやつのとりに気をつけたり、たくさん体を動かしたりしましょう。

項目	性別	男子					
		学年	1	2	3	4	5
身長cm	4月	116.8	123.3	130.3	135	140.4	145.4
体重kg	4月	22.5	24.1	29.9	32.8	35.7	37.9

項目	性別	女子					
		学年	1	2	3	4	5
身長cm	4月	117	122.7	126.8	135.2	141.9	145.4
体重kg	4月	21.3	24.5	26.4	30.9	37	35.8



健康診断の結果をお知らせします



からだは健康だった?

どれくらい成長した?

おうちの人と一緒に確認しましょう。

「受診のすすめ」をもらった人は、早めに病院へ。



クイズ01

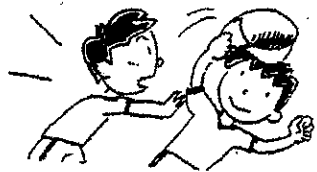
クイズ02

クイズ03

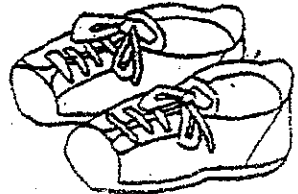
運動会です

運動会の練習が始まりました。ちょっとした気のゆるみから、大きなけがをしてしまうことがあります。気持ちをひきしめ、体調を整えて、しっかり練習しましょう。そして楽しい運動会にしましょう。

1. しっかり睡眠をとります。
2. 朝ごはんは必ず食べて 3. ぶげないで、ししをきましよう。内容も工夫して！ 守りましよう。



4. 準備運動は、しっかりやります。けがから体を守ります。
5. 整理運動もやります。筋肉痛を防いでくれます。
6. 運動にふさわしいサイズの合ったくつをはきましよう。



7. 練習のあとはあせをよくふきとりましよう。
8. 練習のあとは、うがい・手洗いを忘れずに。病気の予防の基本です。
9. けがをしたら、水できれいに洗ってから保健室に来ましよう。水道は、校庭の保健室前にあります。



10. 毎日お風呂に入って、つかれをとります。

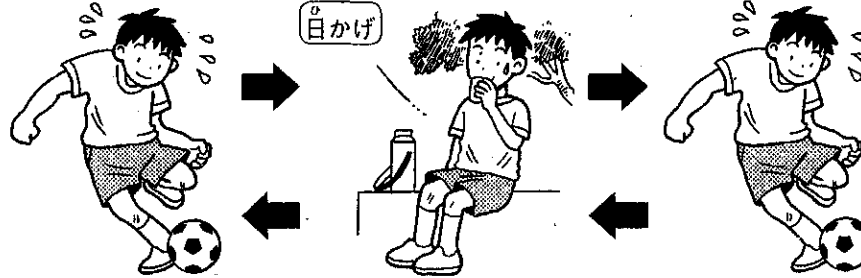


業間休みや昼休みは、校庭で遊んでいますか？ 外で思いきり体を動かして遊ぶと、走るのが速くなったり、いろいろな体の動きができるようになります。また、暑さに体が慣れて、運動会でも100%の力を発揮することができましよう。運動会がんばれ～♪

暑くなる前に知っておこう

熱中症予防のポイント

休息をとって、汗で失った水分をこまめに補給



1時間に2～4回
150～200mL
ずつとるように
しましよう。

運動中に望ましい服装

！運動に向いていない服装や長く伸びた爪は、思わぬケガの原因に。



暑さに体を慣らす



気温が急に高くなたら、最初は軽めの運動から始めて、高い気温に体をならしましよう。

- 運動を始める前にも水分補給。
- 運動中はのどがかわく前に、少量ずつ、こまめに。

屋内でも注意しよう



室内は、空気がこもると温度や湿度が上がると、熱中症にかかりやすくなります。換気とこまめな水分補給を欠かさず行いましよう。