

保健だより

10月

R1.10.3 白岡市立南小学校

今月の保健目標 目を大切にしよう しせいを正しくしよう

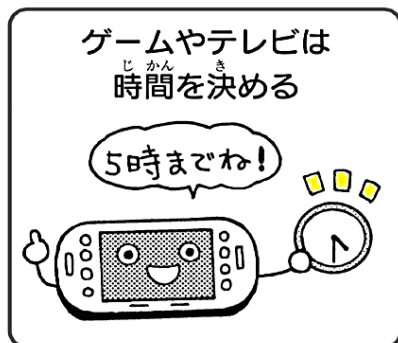
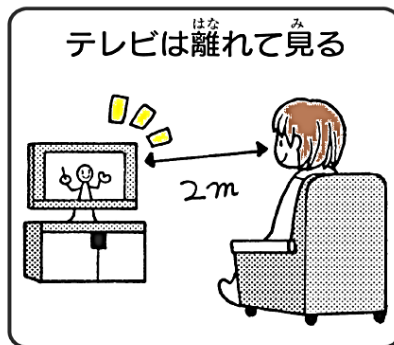
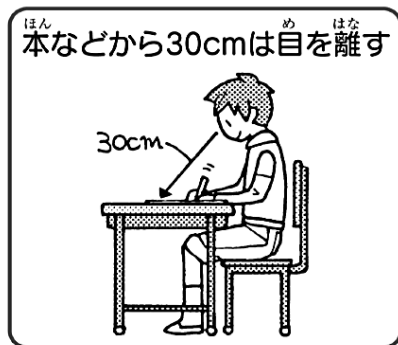
あなたは授業を受ける時に、姿勢を気にしていますか？
いい姿勢で座ると、見た目がステキだけでなく、脳のほたらきがよくなる、疲れにくい、字がきれいになるなど、いいことがいっぱい♪ 授業の始めやちょっと一息ついた時に背中と足の裏を確認してください。この姿勢ができない人はいすの高さが体に合っていない。先生に相談しましょう。



- ① 背中をまっすぐにしよう！
- ② 足の裏全部をぴったりと床につけよう！

10月10日は“目の愛デー”

物を見たり文字を読んだりテレビを見たり、目は1日中働いています。毎日の生活の中で次のことに気をつけて、目を守りましょう。



ゆだん 油断してると風邪ひくよ！

朝晩はひんやりするようになりましたね。運動すれば汗をかきますが、そのままにしていると冷えてかぜをひいてしまうかも…。汗をかいたら、ハンカチでふいてくださいね。また、ぬいだり着たりしやすい上着を用意し、「暑い」と感じたらぬぐ、「寒い」と感じたら着ることを心がけましょう。



しょうがくせい せいちょうき 小学生は成長期♪

2学期の初めに身長と体重を測りました。1学期から5cm以上伸びた子もいます。小学生は、心も体もぐんぐん育つ成長期です。①食事 ②運動 ③睡眠の3つをたっぷりとると、成長のパワーを最大限に引き出すことができますよ。

男子	身長	体重	女子	身長	体重
1年生	118.0	22.0	1年生	118.8	23.3
2年生	125.6	25.5	2年生	122.9	24.0
3年生	130.5	28.5	3年生	129.9	27.2
4年生	136.4	33.2	4年生	134.5	29.7
5年生	141.5	36.3	5年生	141.7	34.5
6年生	147.0	39.3	6年生	147.8	38.3

2学期初め、南小学校の平均値です。

子どものダイエットについて

テレビや雑誌ではよくダイエット特集が組まれ、多くの大人が「やせたい!!」と口にしてます。子どもが「細い方がいい」や「やせたい!!」と思うのも当然です。しかし、子どものダイエットには危険が潜んでいます。

子どもは、身長と体重が増えるのと同時に、骨や筋肉、内臓も成長しています。食事を減らすと栄養が不足し、病気になったり、成長が止まってしまうこともあります。朝・風・夜ごはんは1人前をしっかり食べ、体型が気になる人は間食を減らし、運動を増やしましょう。

※資源保護のため、今回は、給食だよりと保健だよりを両面刷りにしました。