保健だより

10月

R6.10.1

白岡市立
南小学校

体調を崩す人が増えています

季節は夏から秋に移り、だいぶ涼しくなりましたね。でも、運動をすれば汗をかきます。暑くてもそのまま、寒くてもそのまま…だと、体調を崩しやすくなります。汗をふいたり、服を脱いだり着たりして、気持ちよく過ごしましょう。

ぐんぐん育て♪南の子！！

９月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。食事・運動・睡眠の３つをたっぷりとると、あなたの成長のパワーを最大限に引き出せますよ。

男子	身長	体重	女子	身長	体重
1年	119.6	21.6	1年	117.3	21.5
2年	123.6	24.9	2年	124.1	26.2
3年	129.8	27.7	3年	129.4	27.7
4年	136.1	31.6	4年	136.6	33.5
5年	140.9	36.4	5年	142.7	36.7
6年	147.3	40.5	6年	150.5	44.5

９月の南小平均値です。成長には個人差（人それぞれ）がありますが、平均と離れていて心配な人や、成長が気になる人は相談してくださいね。

子供のダイエット

テレビではよくダイエット特集が組まれ、多くの大人が「細くなりたい」「やせたい」と口にしています。子供が同じように思うのも当然です。しかし、子供のダイエットには危険が潜んでいます。

子供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、成長が止まってしまうこともあります。朝・昼・夜ごはんは１人前をしっかり食べ、体型が気になる人は、間食を減らして運動を増やしましょう。

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

授業中や給食中、
あなたはどんなしせいかな？
どんなしせいだといいかな？

教室には、上のような色々なしせいの子がいます。いいしせいだと体のバランスがとれて疲れにくく、集中力もアップしますよ。字もきれいになります。力を入れ過ぎる必要はありませんが、自然にいいしせいでいられるよう、時々①〜③を意識しましょう。

①足の裏を床にぴったりつける
②背筋を伸ばす
③おなかと背中にグー１つ分くらいの隙間をあける

意識してもいいしせいが作りにくい人は、いすと机の高さが体にあっていないかもしれません。高さは調整できますので、先生に相談してくださいね。