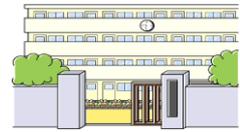




ほけんだより

令和7年5月
一宮市立今伊勢西小学校

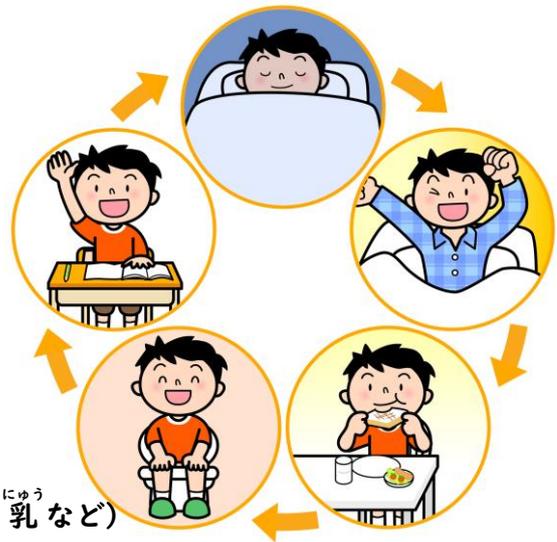


あたらしい学年がくねんになって1か月げつたちました。あたらしいクラスくらすにはもうなれましたか？急きゅうにあつくなったり、はださむい日ひがあったり、体調たいちようをくずしやすいはんきせつです。半そではんにうわぎをきるなど、ぬいだり着きたりできる服ふくそうにするといいですね。

あさごはんをたくさんたべよう！

- ・午前中ごぜんちゆうのエネルギーえねるぎーになります
- ・頭あたまがよくはたらいてベンキョウべんきように集中しゆうちゆうできます
- ・うんちがでやすくなります

せいかつリズムをととのえよう



どんなものをたべるといいの？

- ・炭水化物たんすいかぶつ（ごはん、パン、シリアルなど）
→ 脳のうへのエネルギーえねるぎーになります。
- ・ビタミンびたみん（やさい、くだものなど）
→ からだの調子ちようしをととのえます。
- ・たんぱくしつたんぱくしつ（たまご、ウインナー、なっとう、牛乳ぎゅうにゅうなど）
→ 体温たいおんを上げて、からだをがめをさまします。

いまいせにししょうしんたいそくていへいきんち 今伊勢西小 身体測定平均値をお知らせします。

	しんちよう		たいじゆう	
	男子	女子	男子	女子
1ねんせい	114.9 せんち	114.3 せんち	20.4 きろぐらむ	20.5 きろぐらむ
2年生	122.4 cm	120.7 cm	24.5 kg	24.0 kg
3年生	128.7 cm	127.7 cm	27.9kg	26.9 kg
4年生	134.0 cm	134.3 cm	30.7 kg	29.4 kg
5年生	138.1cm	141.3 cm	34.3 kg	34.1kg
6年生	144.3 cm	147.0 cm	38.0 kg	38.4kg

平均値へいきんちはめやすです。成長せいちようには個人差こじんさがあり、大きくなる時期おおじきはひとそれぞれです。1年前ねんまえの自分じぶんとくらべて、どれだけ大きくなったかおが大切たいせつです。

しっかり食べて、運動うんどうして、ぐっすり眠るねむことをこころがけましょう。



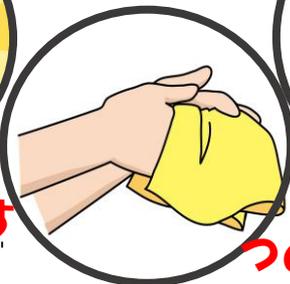
<保護者の方へ>

毎週水曜日に「さわやかチェック」を行っています。

子どもたちの健康な生活リズムづくりのため、ご協力よろしくお願いします。



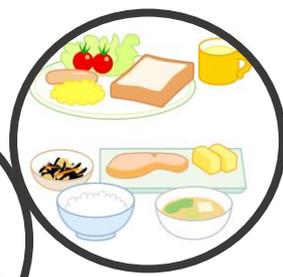
歯をみがきます



つめを短くきります



朝食を食べます



ハンカチをもってきます

夜9時（4年生以上は10時）までに寝ます

朝、すっきり目覚めさせるには…

新学期の疲れが出て、いくら起こしてもなかなか起きない。眠くてボーっとしている。そんな子どもの頭と体を、すっきりと目覚めさせる方法があります。

まずは、「カーテンを開けて朝の太陽の光を浴びる」こと。これによって体内時計のズレがリセットされて、毎日同じ時刻に眠くなり、同じ時刻に起きられるようになります。

そして、「朝ごはんをしっかり食べる」こと。食事をする事で脳にエネルギーが供給され、頭が活発に働き始めます。また、体温が上がって、体も活動しやすい状態になります。ぜひ、試してみてください。

健康診断の結果について

健康診断の結果について、疾病の疑いのあるお子さんへのみ「お知らせ」をお渡ししています。なるべく早めに専門医での診察・治療を済ませ、その結果を担任までお知らせください。

歯科検診結果は、全員お知らせします。



熱中症に注意しましょう

急に暑くなり気温が上がる日があります。体がまだ暑さに慣れていないこの時期は熱中症にかかりやすいです。日ごろから運動や入浴で汗をかく習慣をつけ、徐々に暑さに慣れていきましょう。

睡眠時間を十分とり、朝食を食べさせ、十分な量の水分を持たせていただくようお願いします。

