

ほけんだより 5月号

令和4年4月28日
日立木幼稚園・小学校
保健室

今月のほけんだよりは、4月に行われた発育測定の結果とゴールデンウィーク中の生活のしかたについてです。5月の連休が終わると運動会もあります。規則正しい生活をして、健康管理に努めましょう！

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
きそくただ せいかつ おく
規則正しい生活を送ろう。

はついくそくてい けっか 発育測定の結果



		身長	体重
幼稚園	男	113.0	19.8
	女	106.2	18.6
1年	男	123.3	27.8
	女	115.3	21.8
2年	男	122.8	27.0
	女	121.3	24.3
3年	男	128.5	29.7
	女	128.0	26.9
4年	男	134.4	32.6
	女	132.8	31.0
5年	男	140.1	39.7
	女	142.2	37.4
6年	男	150.6	45.3
	女	147.4	43.9

1学期の発育測定を行いました。左の表は4月に行った発育測定の平均値結果です。身長や体重の伸び方には個人差があるので、平均値と差があっても気にする必要はありません。心と体がバランスよく成長するためには、1日3食、バランスのよい食事をする事と、たくさん運動して、十分な睡眠をとることが大切です。これから1年間でどのくらい成長するか楽しみです。

規則正しい生活ってどんなこと？

はやね



幼稚園児は8時、
1～4年生は9時、
5～6年生は10時まで
には、遅くても寝ているように
にしましょう。

はやおき



休みの日も、遅くても6時半にはには起きましよう。毎日同じリズムで生活することが大切です。

あさごはん



毎日朝ごはんを食べましよう。みなさんは朝ごはん、どんなものを食べていますか？

ゴールデンウィーク！連休中の過ごし方に注意！

おうち時間割

	やること	チェック
1	時 分から 時 分まで	
2	時 分から 時 分まで	
3	時 分から 時 分まで	
4	時 分から 時 分まで	
5	時 分から 時 分まで	
6	時 分から 時 分まで	
おきる時間	時 分	
ねる時間	時 分	

4月29日から5月1日、5月3日から5月5日まで連休が続きます。お休みの日が続くと、朝起きる時間や夜眠る時間など生活リズムが崩れがちです。そこで、連休中も学校があるときと同じリズムで生活するように心がけましよう。同じリズムで生活するために、左の“おうち時間割”に書き込んでみましよう。

～おうち時間割の使い方～
①おきる時間とねる時間を書きましよう。
②朝おきた時間からねる時間までの時間と、その時間に取り組むことを書きましよう。取り組むことの例：しゅくだい、ごはん、お手伝いなど
③予定どおりに生活できたかチェックましよう。できた：◎、できなかった：×

思いを伝え合おう！ 自分手帳をどんどん活用していこう！

毎月第三火曜日は「自分手帳の日」です。「自分手帳の日」は、朝の活動の時間を使って、自分の健康状態や運動の記録を“自分手帳”の中に書き込む日です。1～3年生は日立木小学校オリジナルの“じぶんてちょう”に書き込み、4年生以降、福島県教育委員会より1人に1冊いただく“自分手帳”に成長記録を残していきます。



「自分手帳の日」の様子(4月19日)

一年間通して、計画的に書き込んでいくものです。できる運動が増えた時や歯を治療した時に各自記録しておくページもあります。成長のしかたは一人ひとり違います。健康に生活し、成長していくためにどうしたらよいか、友だちと互いに思いや考えを伝え合ってみましよう。