

ほけんだより 5月

令和4年5月2日
中央区立豊海小学校
校長 村上 隆史
養護 教諭

しんがつき はじ かげつ た あたら せいかつ な
新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい生活には慣れましたか？

かんきょう か ふ あん かん
環境が変わるとストレスや不安を感じることもあるかもしれません。

からだ つか で とき やす ころ からだ けんこう す
体も疲れが出やすい時です。ゆっくり休みながら心も体も健康に過ごしたいですね。

な 慣れてきたころ きを付きたいことは

ケガ に注意



- 廊下を走っていませんか？
- 登下校中、おしゃべりに夢中でよそ見をしていませんか？

疲れ に注意



- ゆっくり眠れていますか？
- 毎日朝ごはんを食べていますか？

ことば に注意



- 元気よくあいさつをしていますか？
- 友だちにきつい言い方をしていませんか？

めえとるそうきろくかい ひょうげんうんどうはっぴょうかい れんしゅう はじ
50 m 走記録会・表現運動発表会の練習が始まります！



じゅんびうんどう
準備運動を
しっかりしよう。



のどが乾いていなくても、時間を決めて水分補給をしよう。



あせ 汗をふいて体を
冷やさないように。



れんしゅう ぜんご
練習の前後には
手洗いをしよう。

おうちの方へ

ほけんだより裏面では、おうちの方へのお知らせなどを掲載します。表面の児童用とともに、ご一読ください。

感染症のお知らせ（4月6日～4月28日分）

・新型コロナウイルス感染症の報告がありました。また、胃腸症状で保健室に来室する児童が増えています。朝の健康観察時に体調不良がありましたら無理せずお休みいただけたらと思います。

がっこうい せんせいがた しょうかい 学校医の先生方を紹介します

健康診断や環境衛生検査などでお世話になる先生方です。

<内科> ^{やのよしかず}矢野 芳和 先生 ザ東京タワーズクリニック ・3534-9002
<耳鼻科> ^{かとうゆうじ}加藤 雄士 先生 月島耳鼻咽喉科 ・3533-1333
<歯科> ^{はんたきみひこ}半田 公彦 先生 半田歯科クリニック ・3536-1414
<眼科> ^{こだいらなり}小平 奈利 先生 勝どき小平眼科 ・5547-8010
<薬剤師> ^{わかまつだいち}若松 大地 先生 テトラ薬局 ・5543-0141

身体計測の結果（各学年 平均）

結果は「けんこうカード」に記入し、家庭へお渡しします。確認印を押して学校へ戻してください。

【男子】

	身長（c m）	体重（k g）
1年	118.3	21.9
2年	123.5	24.7
3年	130.3	27.5
4年	136.0	30.9
5年	139.8	34.9
6年	146.8	40.2

【女子】

	身長（c m）	体重（k g）
1年	116.0	20.4
2年	122.8	23.8
3年	129.4	26.8
4年	137.1	31.9
5年	141.9	34.7
6年	148.7	38.9

<疲れをためない体づくり>

食事 疲労回復効果の高い食材

ビタミンB1・・・「豚肉」「うなぎ」
クエン酸・・・「梅干し」「レモン（柑橘類）」
タンパク質・・・「鶏むね肉」「カツオ」

生活 入浴の大切さ

入浴にはリラックス効果や温めることで凝り固まった筋肉や関節をほぐしてくれる効果があります。また、寝る前にゆっくりと入浴することで、睡眠の質も上がり疲れが取れやすくなります。

一日を元気にスタートさせる/ 朝ごはんの様々な効果

