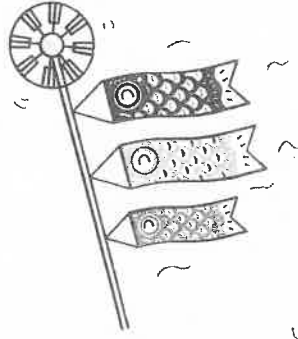


ほけんだより

三島市立西小学校
NO.2, R3.5.11 発行



5月のほけんもくひょう からだを清けつにしよう!

楽しい休みは終わりました。気持ちをきかえて、学校生活を元気にすごしましょう。季節は夏に向かって、日中の気温が少しずつ高くなっていく時期です。外あそびをたくさんして、暑さになれていきましょう。水分ほきょうを忘れずに!



外あそびのあと、トイレのあと、食事の前は、てあらう

• せっけんなどでをあらう



• マスクは毎日とりかえる



• つめをきる(手・足)

体を清けつにする



下着を着る
汗をぬぐう
からだのよごれをすいとる

体いく着のズボンのポケットにもハンカチをいれるといいね

• ハンカチ・ティッシュをもつ



ポケットに入れておくと、すぐにつかえるネ



• 食べたたら菌みがきをする

足の指と指のあいだ、あらおう



• お風呂にはいって、からだをきれいにする

耳のひだのところぬれたタオルでふくといいよ

4月の身体そくていの結果

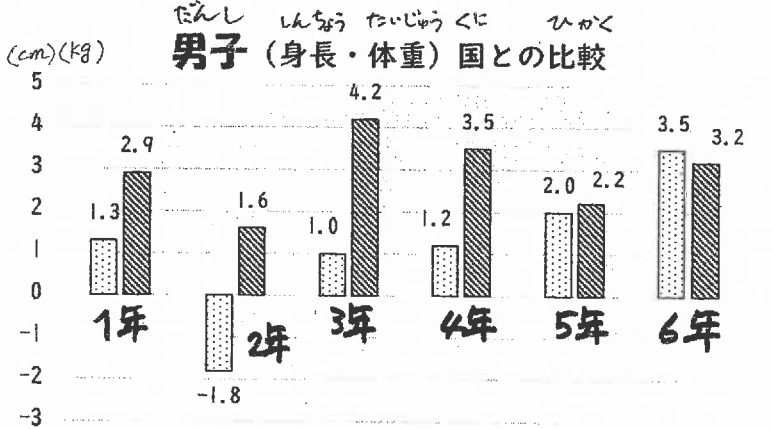
		1年	2年	3年	4年	5年	6年
おとこ男	身長 (cm)	117.8	120.8▼	129.1	134.7	141.0	148.7
	全国との比較	1.3	-1.8	1.0	1.2	2.0	3.5
おんな女	身長 (cm)	113.5▼	120.5▼	127.4	137.1	139.2▼	148.9
	全国との比較	-2.1	-0.9	0.1	3.7	-1.0	2.3
おとこ男	体重 (kg)	21.8	23.0	28.4	30.8	36.6	41.9
	全国との比較	2.9	1.6	4.2	3.5	2.2	3.2
おんな女	体重 (kg)	19.8▼	22.2▼	26.7	31.9	34.0▼	40.6
	全国との比較	-1.1	-1.3	0.2	1.9	-0.2	1.6

*令和2年度は県により測定した月や時期がちがうため、令和元年度の全国平均でくらべました。

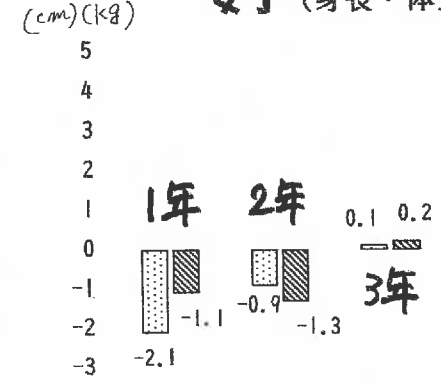
*▼のついているところは、全国平均より小さいことをあらわしています。

男子

2年生の身長だけ、全国平均より低かったです。

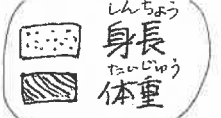


女子



身長・体重ともに大きいです

<グラフのみかた>



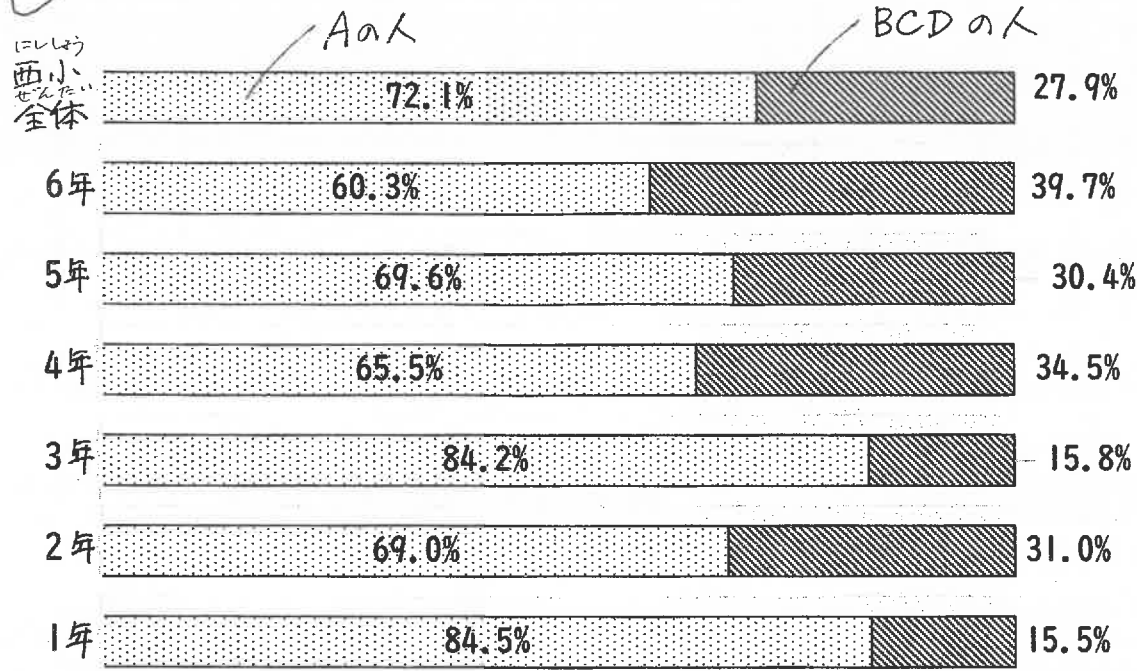
女子

全国平均を上まわっていたのは4年と6年でした。



視力検査の結果

● 4月におこなった視力検査の結果です。
(学年別にグラフにあらわしました。)



一般的には、学年が上がるにつれて、視力の悪い人が増えていきますが、西小では、学年によって、違いますね。視力Aが多かったのは、1年生、3年生、5年生でした。

視力の低下をふせぐために...



● タブレットをつかうときは...

① 使うときは、しせいに気をつける

② 長い時間、画面を見つけない。

※ 使いすぎると肩こり、ドライアイ、まぶさの原因に。

熱中症に気をつけよう!

これから、少しずつ気温や湿度が上がります。

熱中症にならないように、注意しましょう。

水筒 持ってきていますか?



① すいみんをしっかり取る。 ② 朝食をとって登校する



今日も元気にがんばるぞ

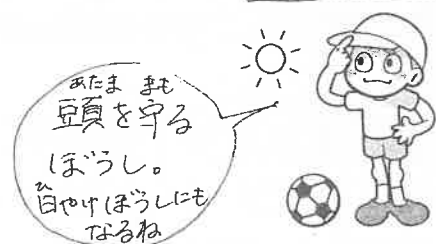
6月予定の水泳は、朝食を食べない人は入水しません。



③ 運動するときは、とちやうに休けいをはさむ



④ 外では、ぼうしをかぶる



豆乳を守る。ぼうし。白やけぼうしにもなるね

<フックX=ユ>
●ごはん(=ぶりかけ)
●ごはん(=なとう)
●パンにたんぱく質のほさむ。

⑤ 水分(ほきゆう)をとる



汗もいかりふこう。

5月は暑さになれない人が多いので、熱中症にかかる人がいます。注意!
@少しずつ暑さに慣れていきましょう。

5月のほけんぎょうじ

- 13日(木) 内科検診 13:15~ (1年生→6年生の順番、終了予定 15:30)
- 25日(火) 耳鼻科検診 9:00~ (髪を耳にかける、目の拭き取り)
- 6/4日(金) 歯科検診 8:30~ (朝食後、歯みがきをていねいにしてから登校する)
- ※ 5/6 眼科検診 行いました。