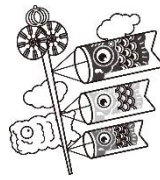


ほけんだよい



れいわ ねんど
令和4年度
ひらばりきたしょうがっこう
平針北小学校

あたらしいがくねんな 新しい学年には慣れましたか？

しんがっきはじ 新学期が始まって、1か月がたとうとしています。もう新しいがくねんに慣れたという人もいれば、まだまだ慣れない人もいます。あせらずに、ゆっくり自分のペースで慣れていけると良いですね！5月は心に疲れが出やすい時期でもあります。つかれたなと感じたら、いつもより早めに寝たり、人に相談をしたりすることで、体や心の疲れをためないようにしましょう。



がつ けんこうしんだんよてい 5月の健康診断予定

ぜんじつ 前日から健康診断の準備をしておこう！

月	火	水	木	金	土	日
2 遠足	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 遠足予備日	7	8
9 聴力検査 5年こぼと	10 聴力検査 3年	11 聴力検査 2年	12 眼科検診 全学年 尿検査2次	13 聴力検査 1年	14	15
16	17	18	19 歯科健診 全学年 ※ 朝食後にしっかり歯磨きしてこよう	20 耳鼻科検診 全学年	21	22
23	24	25	26	27	28 体育学習発表会	29

しんたいそくてい おこな 身体測定を行いました

		身長 (cm)	体重 (kg)
1年	男子	117.3	20.9
	女子	116.5	21.6
2年	男子	123.2	23.3
	女子	121.5	23.0
3年	男子	128.2	26.3
	女子	130.5	27.2
4年	男子	133.7	30.3
	女子	137.0	31.8
5年	男子	140.5	35.6
	女子	142.7	35.6
6年	男子	148.8	39.0
	女子	147.2	36.4

【平針北小 男女別平均値】

せいちょう きろく しんたいそくてい しりょくけんさ
成長の記録を身体測定・視力検査
が終わったがくねんからくばります。せいちょう
の記録の成長曲線をおうちの方と
いっしょにかいて自分の体の成長をみて
みましょう。

せいちょう こじんさがあるのでよい・
わるいはありません。ひとりひとりのペース
で自分の体の成長を感じられるとう
れしいですね。

あさ はん た 朝ご飯を食べていますか？

一日を元気にスタートさせるために、欠かすことのできない朝ごはん。

みなさんは毎朝、朝ご飯を食べていますか？朝ごはんを食べて、1日元気に過ごしましょう。

あさ はん にち はし 朝ご飯で 1日を始めよう！

のう げん き 脳を元気にする

朝ごはんを食べないと、ボーッと
してしまったり、イライラしてしま
ったり…これは、脳のエネルギーの
もとである「ブドウ糖」が足りない
からです。ブドウ糖は体の中にた
くさんためておけないので、朝ごはん
で補給することが大切です。

こぜんちゅう 午前中の エネルギーのもと

朝は、前の日の夕ごはんから時間がた
っているため、お腹の中が空っぽで、体
のエネルギーのもとが足りない状態
です。朝ごはんを食べて、その日の最初
のエネルギーをつくり出します。

うんちを出やすくする

朝ごはんを食べて食べ物が胃に
送られると、胃や腸が動き始めま
す。すると、うんちが出やすくなり
ます。朝起きた後やお腹が空いてい
るときの食事の後は、腸がよく動
きます。朝ごはんを食べて、うんちの習慣
をつくりましょう。

たいおん あ 体温を上げる

食べ物を食べると消化管の活動がさかんにな
り、血液が消化管に集まります。すると、内臓の動
きが活発になるなど、体の中が活動し始めて体温
が上がります。人の体温は、寝ているときに下が
ってしまいますが、朝ごはんを食べることで上が
ります。

おうちの方へ

新学期が始まって一か月がたちますが、お子様の様子はいかがでしょう。新しい環境にも慣れ、少し疲れが出てくる頃です。ゆっくりとお風呂に入ったり、少し早めに就寝できるよう、ご配慮をお願いいたします。また、体育学習発表会の練習が始まります。運動をすると暑くなり、汗をたくさんかきます。汗をかいたらタオルでふいて、清潔を保ち、同時にこまめに水分補給もしていきたいと思っておりますので、汗ふきタオルと水筒を持たせていただきたいと思います。どうぞご協力をお願いいたします。