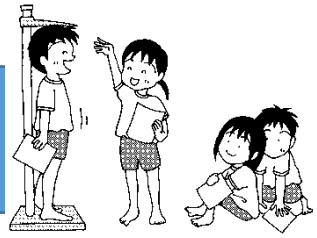
ほけんだより「スマイル」

2020/7/22　白山市立広陽小学校　保健室



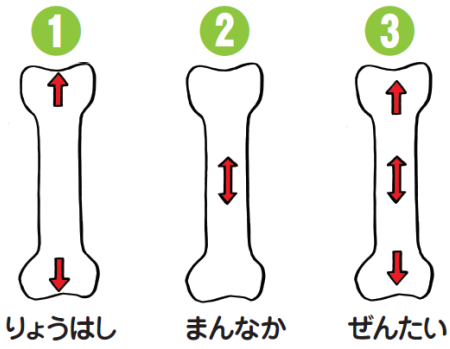
広陽っ子の　体格

	身長（cm）		体重（kg）	
	男子	女子	男子	女子
1年	**118.9**	**117.0**	**22.8**	**21.3**
	116.5	115.6	21.4	20.9
2年	**123.5**	**123.3**	**24.6**	**25.3**
	122.6	121.4	24.2	23.5
3年	**129.9**	**128.7**	**28.6**	**27.4**
	128.1	127.3	27.3	26.5
4年	**136.1**	**135.2**	**33.7**	**32.4**
	133.5	133.4	30.7	30.0
5年	**141.9**	**142.0**	**36.5**	**36.1**
	139.0	140.2	34.4	34.2
6年	**148.8**	**147.7**	**43.8**	**40.9**
	145.2	146.6	38.7	39.0

上段：広陽小平均（令和２年６・７月計測）

下段：全国平均　（令和元年度データ）

骨のどこがのびるの？



答え「りょうはし」

背の伸び方は、一人一人違いますが、睡眠と運動、食事が大きく関係しています。骨や筋肉の発育を促す成長ホルモンは、日中に運動して、ぐっすり眠ると、多く分泌されます。また、朝昼晩に栄養バランスのよい食事をとることは、骨や筋肉の発達に欠かせません。

熱中症に注意！　運動するときのやくそく



体育館はドアや窓を開けて風通しをよく



水分や塩分を定期的に取る（のどが渇く前に）



体調の悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食 体調を整えておく



広陽っ子の　視力の状況

	A 1.0 以上	B 0.7～0.9	C 0.3～0.6	D 0.2 以下
1 年	60 人	19 人	7 人	0 人
	69.8%	**22.1%**	**8.1%**	**0.0%**
2 年	54 人	15 人	2 人	5 人
	71.1%	**19.7%**	**2.6%**	**6.6%**
3 年	76 人	10 人	10 人	5 人
	75.2%	**9.9%**	**9.9%**	**5.0%**
4 年	49 人	18 人	15 人	10 人
	53.3%	**19.6%**	**16.3%**	**10.9%**
5 年	43 人	17 人	13 人	4 人
	55.8%	**22.1%**	**16.9%**	**5.2%**
6 年	41 人	12 人	20 人	9 人
	50.0%	**14.6%**	**24.4%**	**11.0%**
全校	323 人	91 人	67 人	33 人
	62.8%	**17.7%**	**13.0%**	**6.4%**

眼によい生活をしよう

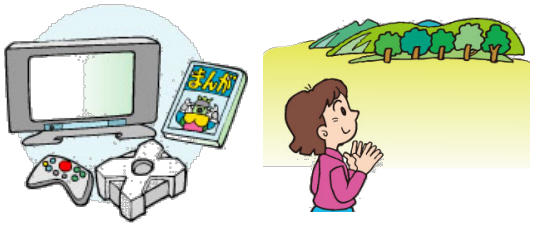
▷学習は、明るいところで、姿勢よく



▷たっぷり寝て、好き嫌いせず



▷ゲームなどは時間を決めて
　ときどき遠くを見て目の緊張をほぐす



かんせんストップ！『3みつ』にちゅうい

「ムンムン」
しめきったへや・たてもの



「ギュウギュウ」
人がたくさんいる場所



「ガヤガヤ」
人と近づいて話をすること



夏でも肌着が大切な理由

《肌をせいけつに保つ》
体からは、汗だけでなく汚れも出ます。肌着は汗や汚れを吸収するので、肌をせいけつに保つことができます。



《体温を一定に保つ》
汗は肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するときに体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。



保護者の皆様へ

　ハンカチや予備マスクを持たずに登校するお子さまがちらほらみられます。

　蒸し暑い日が続きますので、ご準備をお願いします。登校前の時間はあわただしいと思いますが、お子さまにぜひ声かけをお願いします。

