

平成29年 9月9日

練馬区立旭丘小学校

家庭数配布 No.5

☆9月の保健目標☆☆

規則正しい生活を

しよう!

長い夏休みも終わり、学校生活が始まりました。

休み中の生活リズムからぬけだせず寝不足だったり、何となくボーッとしたり…。夏の疲れが出やすい時期です。また気温の変化、寒暖の差が大きく、体調を崩してしまう子がいるのでは、と心配されます。体調管理には十分気を配りましょう。

—気持ちいい朝のスタート—

### 生活リズムの立て直しは、朝の生活から!

保健室では夏休み気分がぬけず、「ねむい」「だるい」という声を聞きました。また、生活のリズムを夏休みモードから学校生活モードに切り替えるのに苦戦している様子や夏ばて状態の人もちらほら見うけられました。

### リズムをもどすポイントは… 朝!

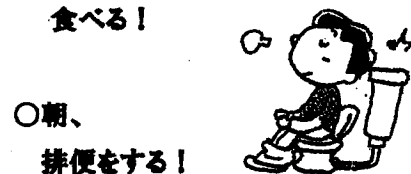
生活リズムを安定させるには、時間のゆとりが必要です。食事・排便のリズムをつくるうえで、特に朝のゆとりを大切にしたいものです。時間にゆとりができれば、心の余裕も生まれ、落ち着いた気持ちで1日を始めることができます。



○決まった時間に起きる!



○きちんと  
朝ご飯を  
食べる!



○朝、  
排便をする!

### 9月の発育測定が終わりました!

家庭での確認後、健康カードは  
9/13(水)までに担任へ返却ください。

夏休みを過ぎて、グッと背が伸びた人、体重が増えた人、いろいろです。友だちと比べて伸びが少ないと言っていた子がいますが、背が伸びる時期は人それぞれ。男子と女子でも違います。体重が増えたと騒いでいた子もいますが、背が伸びれば体重が増えるのは当たり前。何センチ伸びた、何キロ増えた、と数字にこだわるのではなく、身長と体重がバランスよく増えているかに注目してください。健康カードを持ち帰った時には「肥満度計算図」と「成長曲線」に結果を記し成長の様子を確認しましょう。

	男 子				女 子			
	身長平均 (cm)		体重平均 (kg)		身長平均 (cm)		体重平均 (kg)	
	今回	9-4月	今回	9-4月	今回	9-4月	今回	9-4月
1年	117.2	2.9	21.6	1.1	118.3	2.8	20.7	0.7
2年	125.6	3.0	24.1	1.2	124.0	2.7	24.4	0.8
3年	131.4	2.2	29.8	1.3	128.1	2.3	26.0	1.2
4年	136.6	2.4	33.1	2.0	135.4	3.1	29.3	1.6
5年	142.1	2.4	36.8	2.1	141.4	2.8	33.0	2.0
6年	145.3	1.2	35.0	0.0	147.7	2.8	35.9	1.9

# — 運動会の練習がはじまります！！ —

暑さ疲れに、練習疲れ、朝晩の気温差も加わり・・・生活リズムが乱れていると、すぐ体調を崩します。「行ってらっしゃい」の前に・・・おうちの人による健康観察をよろしくお願いいたします。

## 万全な準備を！！



## ★靴・・・自分のサイズに合ったものをはく。

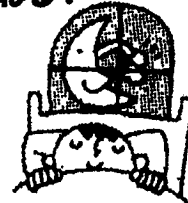
すぐに小さくなるからと、ゆるゆるのものを履かせていたり、きつくなったものを無理して履いていたり、かかとを踏んでいたりしていませんか？ 足に合わない靴は、足指の変形をはじめ様々な障害の原因やけがの原因にもなります。運動会前、今一度点検をお願いします。

## その日の疲れ その日のうちに

○温めの湯にゆったりつかる！



○はやくねる！



○バランスよい食事！



## 体幹をきたえて健康アップ！！

### 体幹とは・・・

「体の幹」という字でわかるように、体の中心となっている胴体部分のことで、背骨や骨盤を支える筋肉などがあります。

### 体幹を鍛える運動とは・・・

登り棒、うんてい、ブランコ、マット運動の他に、日常生活でも片足立ちで靴下をはく、椅子から立ち上がる時に机や肘掛けに手をかけずに立つ、あぐら座りから足だけで立ち上がるなど、腹筋を意識しバランスをとる必要のある動きをすると体幹を鍛えることができます。

普段から体幹を意識した運動や日常生活を心がけましょう。

### 体幹をきたえると・・・

