



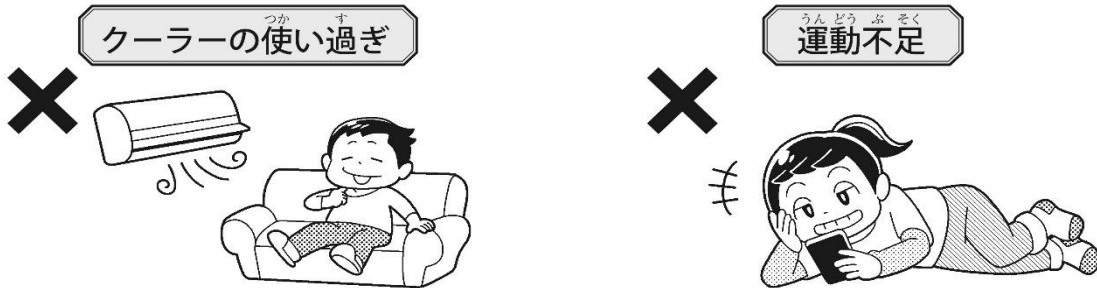
【家庭数配布】
令和4年5月11日
練馬区立練馬小学校
保健室

5月に入り、気温が高くなる日が増えてきました。校庭には、「暑さ指数計」を設置しています。休み時間に見に来てくれている人もいますね。「熱中症って、夏に起きるんでしょ？」と思う人は多いと思いますが、5月から9月にかけて発生していて、この時期から注意が必要です。これから、暑さに負けない体づくりを心がけていきましょう。



◎ **ぼうし 帽子** **すいとう 水筒** **あせ 汗ふきタオル** **わす 忘れずに!**

あせがかけなくなる?!

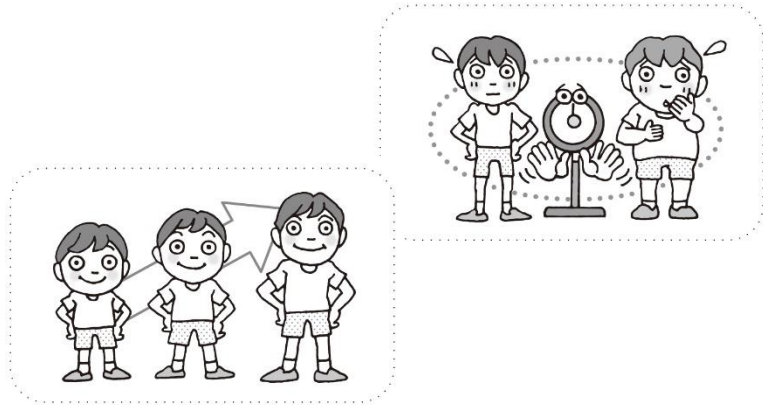


いつもクーラーのきいた場所に居たり運動不足だったりして、あせをかく機会がないと、あせは出にくくなってしまいます。あせが出ないと、熱中症の危険性が高まるので、ふだんから、適度にあせをかく習慣を身につけましょう。

© 少年写真新聞社 2022



新学期が始まってすぐに、身体計測がありましたね。前に測った時から変化はありましたか？身長が伸びる時期や速さ、体重の増え方など、人によって違います。友達と比べる必要はないですよ。



ねりましょう へいきんち
練馬小の平均値

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	118.1	124.0	128.1	135.2	139.9	149.0
	女子	116.2	123.7	127.4	134.3	144.3	149.2
体重 (kg)	男子	22.1	24.8	27.0	32.6	34.1	41.7
	女子	22.0	24.3	26.4	30.8	37.2	40.4

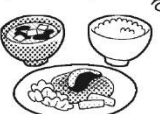
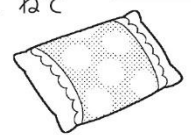

◎ぐんぐん↑成長のヒント！！

体が成長する今、大切なこと

食事 骨や筋肉をつくるもとになる栄養を、バランスよくとりましょう。

すいみん 成長をうながす物質である「成長ホルモン」は、ねている間に体の中に出ています。

運動 運動をするとおなかがすき、夜はぐっすりねむれます。また、運動のしげきは、骨の成長をうながします。

© 少年写真新聞社 2022

食事や睡眠、運動に気を付けることは、みなさんの成長につながるだけでなく、元気に生活するために必要なことでもあります。

- ・食べ物の好き嫌いを少なくする。
- ・早寝、早起きを習慣にする。
- ・外で元気よく遊ぶ。 など

できることから、取り組んでいきましょう。



健康診断の結果を

お知らせします

◎健康診断は、みなさんの体の成長や変化を知るために、とても大切なものです。

「毎年やる必要があるの？」と思う人もいますが、一年間の変化は大きいですから、毎年行う必要があります。

◎保健室から健康診断の結果を渡された人は、おうちの人と一緒に確認してください。病院でみてもらう必要があるので、おうちの人と受診しましょう。

【保護者の皆様へ】

- ・健康診断の結果、専門医への受診が必要な場合には、保健室から「受診のおすすめ」と書かれた手紙をお渡ししています。専門医への受診後、「受診報告書」を学校に提出してください。
- ・眼科や耳鼻科領域の疾患に関しては、水泳の可否にも影響しますので、早めの受診をよろしくお願いいたします。

学校ホームページ

QRコード

