

ほけんだより



令和3年5月12日
黒部市立
荻生小学校

新年度が始まり1か月が経ちました。少しずつ、新しい環境に慣れてきましたか？疲れが出てきたり、ゴールデンウィークが終わり、生活リズムが乱れていたりして、体調を崩している人はいませんか？規則正しい生活で、元気に過ごしましょう！



5月の保健目標

進んで病気の予防と治療をしよう！

5月の保健行事

7日(金)	歯科検診	
11日(火)	尿検査1次	1日目
12日(水)	尿検査1次	2日目
14日(金)	耳鼻科検診	
19日(水)	眼科検診	
19日(水)	心臓検診	(1年生のみ)
25日(火)	尿検査2次	

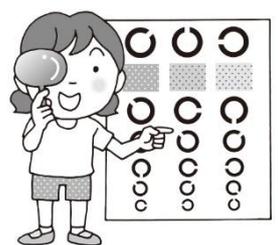
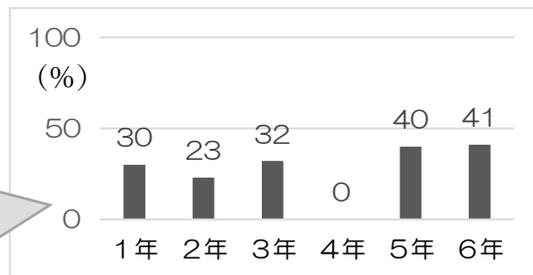
〇学年別の身長・体重の平均値(本校・R2富山県)〇

男子		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	本校	119.4	124.5	130.9	136.3	141.7	150.9
	県	117.5	123.5	129.2	134.5	140.3	146.8
体重 (kg)	本校	23.3	24.7	27.4	33.9	35.9	42.7
	県	22.0	24.9	28.4	32.0	36.2	40.6

女子		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	本校	117.7	122.0	127.3	133.3	140.0	147.8
	県	116.7	122.5	128.4	135.0	141.6	148.2
体重 (kg)	本校	20.4	24.6	25.7	29.4	31.4	39.7
	県	21.5	24.2	27.3	31.3	35.4	40.5

身長は男子の全学年で県平均を上回っていました。晴れの日が続く、外で遊ぶ機会も増えると思います。よく遊び、よく食べ、よく寝て健康な身体を作りましょう！

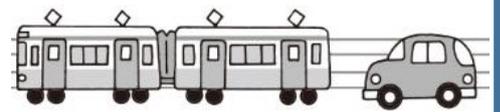
〇学年別の低視力者率(低視力者：1.0未満の人)〇



最近、黒板の字が見えにくい人はいませんか？視力測定でも、「見えにくい…」という人が何人もいました。近いものを見る時間が続いたら、窓の外から、遠くの景色を眺めましょう。



せいかつしゅうかん 生活習慣チェック



5月下旬から1年間、保健委員会の活動として、「生活習慣チェック」を行います。
つつい忘れがちな、「規則正しい生活習慣」を「知っている」→「できる！」自分へ。

- チェックする項目・・・「はんかち・ティッシュ」洗ってあるはんかちですか？
 「つめ」手のひらから見て、つめが出ていないですか？
 「朝ごはん」朝ごはんは食べましたか？（飲み物だけは×）
 「早ね」昨日何時にねましたか？
 （1・2年 9時 3・4年 9時半 5・6年 10時）
 「メディア」ゲーム、テレビ、けいたい、スマートフォンなどの
 メディア機器を使った時間は1日1時間以内ですか？
 （学習による使用は除く）

規則正しい生活習慣で、元気な1年間を過ごしましょう！

なぜ大切？

つめ

長いつめは、相手を傷付けてしまいます。去年は、ボールで爪が割れたり
はがれそうになったり
した人もいました・・・
また、せまいすきまに
ゴミやアカがたまるこ
とも・・・



はんかち・ティッシュ

せっかく洗ったきれいな
手を、洗っていないはんか
ちで拭いたり、忘れて服で
拭いたりすると、ばいきん
が付いてしまって大変！

はや 早ね

ねている間に、人の体の中では・・・

- 成長ホルモンを出して、強い体をつくっている
- 1日の体の疲れをとっている
- 脳みその中できおくを整理
- こころのリフレッシュをしている
- きれいなはだをつくっている



今みなさんに大切なことがたくさん！！

メディア

毎日ゲームやパソコン、
テレビ、スマホを使ったり
見ている人が多いと思います。

知らないうちに、目はとっても疲れています。
30分に1回は遠くの景色を見て、目を休めま
しょう。生活習慣チェック
では1日1時間までです。
お家の人と家でのルールも
確認しましょう。



あさ 朝ごはん

午前中にエネルギーが切れないよう
に、食べていない人や、
足りていない人は+1品
増やすだけでも、
効果アリ！

