

# きらきらひかる

栃木市立赤麻小学校  
ほけんだより No2  
平成28年5月9日発行

## しっかりきざもう、生活リズム♪

新学期が始まって、1ヶ月がたちました。新しい学年や環境になれようと夢中になっている4月が過ぎて、緊張もほぐれてきたころではないでしょうか。この時期になると、自分では気付かないうちにたまった疲れが、出てくる時期です。生活リズムを整えましょう。

<p>睡眠時間は じゅうぶんですか</p>	<p>朝昼夜の3回、 きちんと食べていますか</p>	<p>ときに体を 動かしていますか</p>	<p>心と体の疲れ 上手にとっていますか</p>
---------------------------	--------------------------------	---------------------------	------------------------------

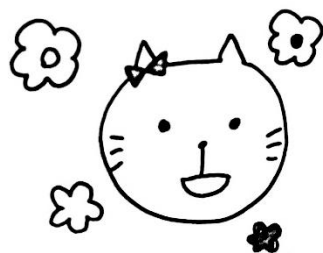
## それは疲れのサインかも…

疲れや体調不良のサインは、人によってちがいます。

あなたの「サイン」は、どんな症状ですか？



- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> わすれものや、うっかりミスが多い | <input type="checkbox"/> すきなことをしていても、楽しくない |
| <input type="checkbox"/> よくねむれた気がしない      | <input type="checkbox"/> ごはんを食べたくない        |
| <input type="checkbox"/> イライラして、気分がおちつかない | <input type="checkbox"/> なんだかとてもねむくなる      |

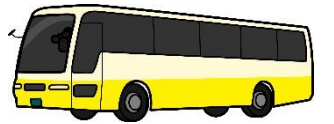


わたし私って、疲れているかも…と  
思ったたら、今日は早くねて、  
体と心をゆっくり休ませて  
あげましようね。

## 4月の身体計測の結果

	男子		女子	
	赤麻小	全国平均	赤麻小	全国平均
1年	115.9cm	116.6cm	116.0cm	115.6cm
2年	121.6cm	122.6cm	122.1cm	121.6cm
3年	128.6cm	128.2cm	129.3cm	127.4cm
4年	131.6cm	133.5cm	134.3cm	133.5cm
5年	138.2cm	138.8cm	137.6cm	140.2cm
6年	146.5cm	145.0cm	149.1cm	146.7cm

## これで安心 乗り物の酔い対策！



### 乗る前



きつめの服、  
ベルトはさける

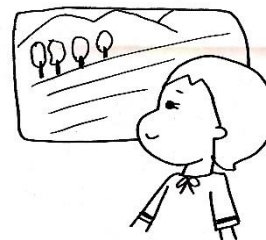


直前の食事は少なめに  
(満腹も空腹もダメ!)

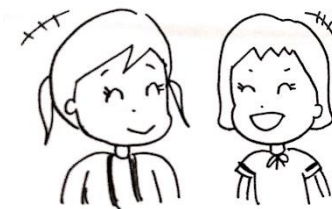


よいどめの薬をのむ

### 乗った後



遠くのけしきをながめる



周りの人と  
おしゃべりする



「私は大丈夫!」と  
強く思う

### おうちの かたへ

各健康診断の終了後、治療が必要と思われる場合には通知をお渡ししています。通知をもらった場合は、早めに病院を受診していただくようお願いします。