

# 保健だより 5月号 NO 2



栃木市立吹上小学校



## 新緑も美しくさわやかな季節ですが・・・！

空気がさわやかになりました。しかし、体を動かすとすぐに汗をかいたり、夜薄着でいると寒く感じたり、5月は寒暖差に気を付けなければなりません。ご家庭では汗ふきハンカチを身に付け、脱ぎ着がしやすい服を選び、かぜの予防を心掛けていただければと思います。また、ゴールデンウィーク後は、運動会の練習が始まります。併せて熱中症予防の水筒準備もよろしくお願いします。

## 今月の保健行事

・ 1日 (火)	心臓検診	1年
	視力検査	5の2
・ 2日 (水)	〃	6の1
・ 8日 (火)	〃	6の2
・ 10日 (木)	内科検診	1～2年
・ 14日 (月)	耳鼻科検診	4～6年
・ 15日 (火)	〃	1～3年
・ 29日 (火)	眼科検診	全学年



## 保護者の方へお願い

健康診断の結果、医師受診の必要なお子さんのみ「結果のお知らせ」を配付しますので、早めの受診をよろしくお願いします。

## 運動会の練習を元気にするために！



### 1 早寝・早起きをしよう！

睡眠時間が少ないと、翌日まで疲れが残ってしまいます。早く寝て睡眠時間を十分にとりましょう。

### 2 朝ご飯を食べよう！

朝ご飯を食べないと体温が上がらず、頭と体がうまく働きません。午前中はエネルギー不足の状態になります。

### 3 体を動かそう！

昼間、起きている時に体を動かすと、夜は眠くなります。外遊び、スポーツの他にも手伝いもいいですね。

## 体位測定平均値

※本校平均は、平成30年度。県、全国平均は平成29年度です。

### 《男子》

学年	身長			体重		
	本校	県	全国	本校	県	全国
1年	116.2	116.7	116.5	21.6	21.8	21.4
2年	122.2	122.8	122.5	24.9	24.7	24.1
3年	128.6	128.0	128.2	28.8	27.5	27.2
4年	133.2	133.2	133.5	31.1	31.0	30.5
5年	138.7	138.8	139.0	38.0	34.9	34.2
6年	144.0	144.6	145.0	38.5	38.6	38.2

健康な体のために！

運動しよう！



朝ご飯を毎日食べよう！



### 《女子》

学年	身長			体重		
	本校	県	全国	本校	県	全国
1年	114.5	115.7	115.7	20.7	21.2	21.0
2年	122.1	121.7	121.5	24.6	24.0	23.5
3年	128.4	127.5	127.3	27.3	27.3	26.4
4年	134.1	133.3	133.4	31.9	29.9	29.9
5年	140.3	140.5	140.1	36.9	34.8	34.0
6年	148.1	146.6	146.7	41.4	39.3	39.0

4月に測定した個人データを下記に掲載しましたので、お子さんの肥満度がどれにあてはまるか確認し、ご家庭での運動・食事指導に生かしていただきたいと思います。また、栄養指導など希望される保護者の方は管理栄養士が指導しますので、担任にお話してください。

今年度「わたしのからだ」は、健康診断が終了する6月中旬以降に配付いたします。

- 標準体重・・・自分の身長に対して理想的な体重です。
- 肥満度が
- －20％以下・・・・・・・・・・やせぎみ
  - －19～－10％・・・・・・・・・・やせぎみ傾向
  - －10～＋10％・・・・・・・・・・標準
  - ＋10～＋19％・・・・・・・・・・肥満傾向
  - ＋20～＋29％・・・・・・・・・・軽度肥満
  - ＋30～＋49％・・・・・・・・・・中等度肥満
  - ＋50以上・・・・・・・・・・高度肥満

自分は、どれにあてはまるか考えましょう！



#### 個人データ

氏名                      身長 (cm)                      体重 (kg)                      肥満度 (%)                      標準体重 (kg)                      肥満度の区分