

—ほけんだより—

# えがおだいすき



平成29年5月19日  
西横野小学校保健室  
—No.4—  
おうちの人と読みましょう

木々の緑が美しいさわやかな季節になりました。元気の源は「はやね・はやおき・朝ごはん + うんどう・はいべん」です。きそく正しい生活で、5月を元気いっぱいすごしましょう。



## けんこうは生活リズムから…「ねる」「食べる」「動く」「出す」



ねる

学校に行く時間に合わせて、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。「何時間寝ればいいんですか？」と聞かれますが、人によって差があります。授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠が足りていないのかもしれない。



食べる

朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。朝食は1日の始まりのエネルギー源として、とくに重要！ また、同じものばかり食べたり、食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。



動く

ふだんから体を動かすことで、成長を助けたり、病気になるにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。かんたんでも、続けることが重要なのです。

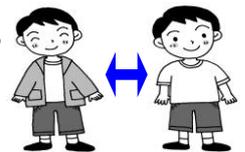


出す

トイレに行っておしっこやうんち（体の中のいらぬもの）を出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら早めにトイレへ。

## 衣服の調節もしよう

気温の変化が大きい時季なので、日中は夏のような暑さになることもあります。朝着てきた上着のまま、休み時間に汗びっしょりで遊んでいる人はいませんか？ 気温に合わせてこまめにぬいだり着たりして、衣服の調節をしましょう。持ち主がわからない体操着の落とし物も増えているので、名前も忘れずに！



—おうちのかたへ—

## 給食着の洗たくについてのお願い



学校給食では、日頃よりお子さんの健康管理や給食着の洗濯で大変お世話になっております。給食着の洗濯についてですが、「柔軟剤の香りが強くて次に着る子は気分が悪くなる」「香りで頭が痛くなる」「強い香りはアレルギー体質に心配」などの声をご家庭から寄せられています。洗剤や柔軟剤の多くには、合成化学物質が使われているため、洗濯後もそれらの成分が残り、肌荒れやアレルギー、体調不良を引き起こす恐れがあるとも言われています。また、使っているうちに香りに慣れてしまい、使う量が増えていることもあるようです。

世の中は空前の香りブームですが、においの感じ方には個人差があり、自分にはよい香りでも、他人は不快に感じることも多く『香害』などとも呼ばれています。

香りのないものを見つけるのが難しい時代ですが、共用の給食着の洗濯には、できるだけ香りの弱い洗剤を使う、使用する量を調節する、すすぐ回数を増やす柔軟剤は使わないなど、ご協力いただけるとありがたいです。



身長・体重の平均

—身体計測より—

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年生	西横野小	116.6	116.7	21.6	20.9
	全国平均	116.5	115.6	21.4	20.9
2年生	西横野小	121.2	121.4	26.0	24.0
	全国平均	122.5	121.5	24.0	23.5
3年生	西横野小	126.9	126.2	26.5	25.3
	全国平均	128.1	127.2	27.2	26.4
4年生	西横野小	135.0	133.1	31.9	30.1
	全国平均	133.6	133.4	30.6	29.8
5年生	西横野小	136.8	139.8	31.5	35.3
	全国平均	138.8	140.2	34.3	34.0
6年生	西横野小	141.4	146.5	37.2	41.8
	全国平均	145.2	146.8	38.4	39.0



発育には、個人差があります。



全国平均値は  
H28年度学校保健統計

H28年度から「成長曲線・肥満度曲線」も活用して発育のようすを確認しています。

「西小 エコキャップ運動」にご協力ください！

西小では、PTA厚生委員会を中心に保健委員会の児童も手伝って、ペットボトルのキャップを回収しています。集まったペットボトルのキャップはきれいに洗って、3学期に安中市社会福祉協議会へ届けています。そこから業者を介してリサイクルで発生した利益を、発達途上国の子どもむけ予防接種のワクチン代として寄付しています。

ペットボトルのキャップは捨てずに、学校へ持ってきてください。  
あわせて缶のフットップも集めているので、ご協力ください。  
キャップは洗ってかわかしてもらえると、カビがはえず助かります。



7つのまちがいさがし

こたえは、保健室前にはってあります。

せいけつな生活、  
できているかな？



せいけつな生活、  
できているかな？



