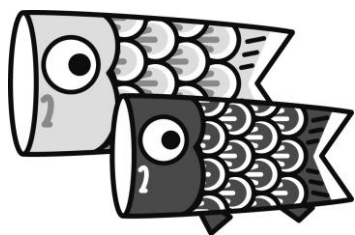


ほけんだより 5月

第四小学校 保健室

令和8年5月1日

NO.2



緑がさわやかな季節になりました。5月は、つかれがでて体調をくずしやすくなります。早ね、早おき、朝ごはんを心がけ、きそく正しい生活をしましょう。

また、天気の良い日は外で体を動かすようにしましょう。



はや 早ね・はや 早おき・あさ 朝ごはんを ころろ 心がけよう！

まずは早ねから。早ねができると、きそく正しい生活ができます。

早くねる



早おきができる



朝、時間ができる



元気に活動ができる



しっかり朝ごはんを食べられる



朝ごはんは
大事

朝ごはんを食べずに学校来ると、脳のエネルギーが足りなくなって、集中力がなくなったり、イライラしたりします。朝ごはんをしっかり食べる子どもほど、テストや運動の成績がよいというデータもあります。朝ごはんは必ず食べましょう。





4月の身体測定結果をお知らせします。
身長、体重の平均値は下のとおりです。

4月 身長・体重の平均

学年		男子		女子	
		身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	第四小	115.1	20.6	115.4	21.2
	R7 秋田県	117.9	22.3	116.5	21.3
2年	第四小	◎124.6	◎25.6	122.1	23.5
	R7 秋田県	123.4	25.1	123.1	24.3
3年	第四小	◎131.7	◎31.2	127.6	26.7
	R7 秋田県	129.6	28.6	129.1	27.8
4年	第四小	133.2	30.2	134.7	32.2
	R7 秋田県	136.1	33.4	135.8	32.5
5年	第四小	139.1	◎36.5	140.5	35.6
	R7 秋田県	140.7	36.0	142.2	36.6
6年	第四小	◎150.3	◎43.3	147.9	39.6
	R7 秋田県	148.0	42.1	148.6	40.9

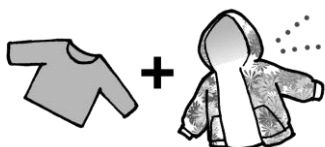
◎ 令和7年度秋田県平均を上回る、または同じ。



5月 気をつけましょう

衣服の調節

朝晩と日中の気温差が大きいので、調節しやすい服装にしましょう。



こまめに水分補給

晴れた日の日中は、暑くなり、汗をかきます。水分補給を忘れずに。



ぼうしをかぶろう

紫外線量は5月から急増します。外ではぼうしをかぶりましょう。

