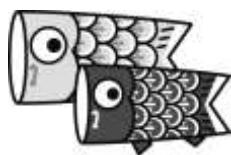


ほけんだより 5月

第四小学校 保健室

令和7年5月2日

NO.2



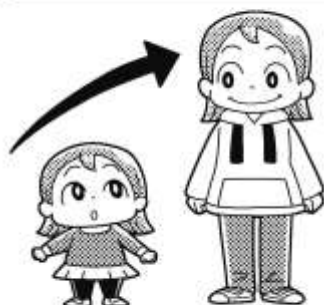
緑がさわやかな季節になりました。5月は、つかれがでて体調をくずしやすくなります。早ね、早起き、朝ごはんを心がけ、きそく正しい生活をしましょう。

また、天気の良い日は外で体を動かすようにしましょう。



♪ 運動するとういこと ♪

ほね きんにく せいりょう たす
骨や筋肉の成長を助ける



たいりょく
体力がつく



けがをしにくくなる



よる
夜ぐっすりねむれる



はっさん
ストレスが発散できる



のう はたら かっばつ
脳の働きが活発になる



運動会の練習がんばっています

ケガを防ぐ 6つのポイント



- ① すいみんを十分にとる。
- ② 手足のつめを短く切る。
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる。
- ④ 準備運動をする。
- ⑤ 自分の足にあったくつをはく。
- ⑥ こまめに水分をとる。



5月 気をつけましょう

ふくそう

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。



水分ほきゅう

晴れた日の日中は、夏のような暑さになり、汗をかきます。水分補給を忘れずに。



ぼうし

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。



4月の身長、体重の平均値をお知らせします。

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	◎118.6	◎23.0	116.3	21.1
	R6 秋田県	117.4	22.2	117.5	22.3
2年	第四小	◎125.4	◎26.8	121.4	23.7
	R6 秋田県	123.7	24.9	123.2	24.9
3年	第四小	128.0	27.0	128.9	◎28.5
	R6 秋田県	130.1	29.3	129.0	28.1
4年	第四小	134.1	32.4	134.2	30.9
	R6 秋田県	135.6	33.2	135.4	32.4
5年	第四小	◎144.0	◎39.2	141.3	34.5
	R6 秋田県	141.0	37.4	143.3	37.0
6年	第四小	147.4	39.0	148.5	39.0
	R6 秋田県	148.1	42.0	148.6	41.0

◎ 令和6年度秋田県平均を上回る、または同じ。