

ほけんだより



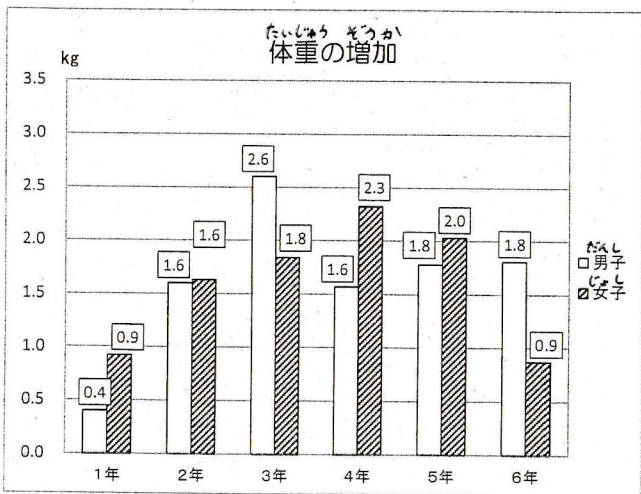
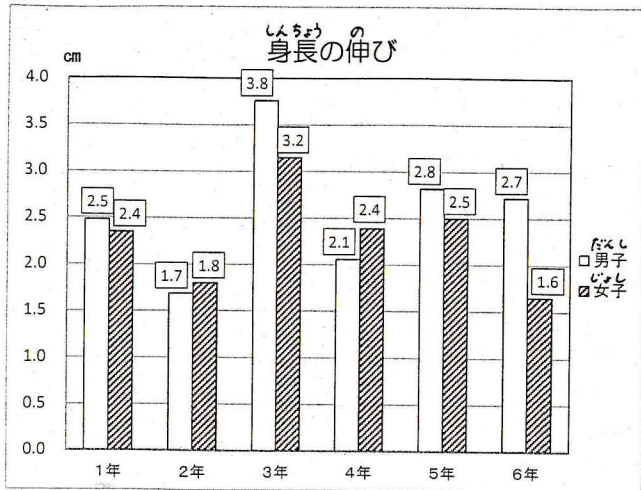
R4・9・2
利府町立菅谷台小学校



きそく正しい生活をしよう!

はっぴくやくてい けいか 発育測定の結果です!

(R4.8.29~31測定)



グラフは春の測定から比べ、とれくらい成長したかを表したグラフです。
<身長>
 どの学年も男女ともに大きく伸びていました。中でも3年男子が平均で**3.8cm**も伸びていました。
 全校で1番伸びた人は**5.9cm**も伸びていました。

<体重>
 身長が大きく伸びていた学年は、体重もバランスよく増えています。
 1人1人がそれぞれのペースで成長しています。「〇cm伸びた」や「〇kg増えた」などで一喜一憂するのはではなく、バランスよく成長しているかを考え、肥満度も注意してみていきましょう。

生活のリズムを整えよう!

<p>朝早く起きる。目が覚める。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>睡眠不足はけいものもと。目もくたくた。早くにふんに入ろうね。</p>
<p>食事が楽しくおいしく食べられる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>おやつの食べすぎに注意。食事のときは少しずつでも、いろいろな種類のもをを食べよう。</p>
<p>おなかの調子がい。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。</p>
<p>学校の友達と楽しく話せる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>心配なことや悩みがあっても話してね。</p>
<p>夜はぐっすり眠れる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>寝る前に少しほぐりできる時間をつくろう。</p>

生活のリズムが乱れると...

<p>なかなか起きられない</p>	<p>朝食が食べられない</p>	<p>午前中はボツボツする</p>	<p>だるさや頭痛、腹痛がある</p>
-------------------	------------------	-------------------	---------------------

夏休み生活リズムがくずれてしまった人は、まずきちんと睡眠をとることが大切。夜9時までにふんに入るなど、生活のめあてをつくり、リズムを整えていきましょう。

夏休み↓学期生活の切り替え、うまくできていますか?