

ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



# げんき大すき

ほけんだより No.14

〔H26.3.13〕

日之出小学校保健室

## ●卒業おめでとう！

いよいよ明日は卒業式です。6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校生活最後の日を迎えるにあたり、今どんな気持ちですか？6年間で振り返ると、本当にいろいろなことがありましたね。心も体も大きくなり、卒業式練習で見せる堂々とした態度、きれいな歌声…、みなさんの成長を感じ、とてもうれしいです。中学校へ進学しても、今の気持ちを忘れずしっかりがんばってくださいね。

在校生のみなさん、卒業式当日は、「態度」・「歌」・「拍手」で、卒業生に感謝の気持ちをしっかり伝えてくださいね。



## ●数字で見る12年間

6年生のみなさんがうまれてから12年。12年間で、心も体も大きく成長しています。心や体に関する数字を集めてみました。



### かみの毛

伸びた髪の毛の長さは、**およそ140cm**。  
髪の毛は1ヶ月に約1cm伸びるそうです。前髪は目にかからないようにしようね。



### つめ

伸びたつめの長さは、**およそ40cm**。  
つめは、1日に約0.1mm、1年間で約3.5mm伸びるそうです。ちなみに、手のつめは、足のつめに比べて2～3倍も伸びが早いです。



心臓が動いた数 → **5億6千万回**。

子どもは1分あたり約80回、ドキドキしています。走った後は、体中に酸素を送るために、心臓の動きが速くなります。寝ている間ももちろん心臓は動いていますよ。

ねむっていた時間 → **およそ4年6ヶ月**。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、健康に生活するための基本です。中学生になっても、時間を上手に使って、睡眠時間をしっかりとってくださいね。



挑戦したこと・学んだこと・考えたこと … **たくさんありすぎて、はかれません。**

これからもいろいろなことに挑戦して、たくさんのことを学んでいってください。悩んだり、壁にぶつかったりすることもあると思いますが、それを乗り越えたとき、またひとまわり成長している自分がいると思いますよ。



## ●<sup>ちゅうい ひつよう</sup>まだまだ注意が必要です。

今週に入り、白之出小ではインフルエンザにかかっている人は、いなくなりました。でも、周辺の学校では、まだまだインフルエンザが流行中です。「手洗い」・「うがい」・「換気」はできていますか？一人一人が予防を心がけ、かからないようにしましょうね。規則正しい生活は、予防の基本です。

まだまだ心配・インフルエンザ  
自分でできること、3つ。



## ●<sup>けんこうかんさつ</sup>健康観察をしてみよう。

毎朝、朝の会で、健康観察をしていますね。自分の体や心の様子は、自分にしか分かりません。健康観察のポイントをのせました。一度チェックしてみてくださいね。

<sup>きょう</sup>今日の自分<sup>じぶん</sup>は元気<sup>げんき</sup>かな？  
<sup>じぶん</sup>自分で<sup>じぶん</sup>自分の  
健康観察をしてみよう

<sup>げんき</sup>元気はある

<sup>ねむ</sup>よく眠れた

<sup>ねつ</sup>熱はない



<sup>ちようしょく</sup>朝食がおいしく食べられた

<sup>からだ</sup>体の調子の悪いところはない

<sup>なや</sup>悩みごとはない



<sup>しんぱい</sup>心配なことがあるときは、  
家族や保健室に相談してね

