

# げんきあふれる木公本っ子

～今年度のスローガンをもとに、ほけんだよりの名称を変更しました～

松本小学校ほけんだより 5月号

5月になりました。1年生のみなさんは学校生活がはじまって、1か月がたちました。学校での生活にはなれてきましたか？2年生以上のみなさんも、新しい教室や新しい学年での活動に、緊張してすごしていたのが、少しずつ、なれてきた頃ではないかと思います。

ゴールデンウィークがすんだ頃は、これまでがんばってきた「こころ」と「からだ」のつかれがでやすい時です。規則正しい生活を心がけて、つかれを感じたら早めに体を休めましょう。



## 生活リズムを整えよう 1日のスタート あさごはん！！

つかれがでる5月は、「早ね」「早おき」「朝ごはん」の生活リズムを整えることがとても大切。

特にあさごはんを食べると、体が目ざめ1日を元気にすごせるようになります。また、あさごはんは、みなさんが午前中に学校で勉強や運動などをがんばるためにとても大切な食事、脳と体のエネルギーにもなります。しっかり食べて、1日のよいスタートをきるようにしましょう。

また、これから気温の高い日がふえてきます。熱中症にならないためにも、あさごはんでは水分と塩分をとるように心がけましょう。



のうりょくアップ

## 脳力UP!! 7つのまちがいさがし



まちがいさがしで  
集中力・記憶力  
注意力を  
きたえよう！

こたえ



【5月の保健目標】 身のまわりをせいけつにしよう！

からだや身のまわりをせいけつに！



つめはのびていませんか？ 長いつめは、つめの間にはよごれがたまったり、けがのもとになったりと、よいことが一つもありません。手だけでなく足のつめも1週間に1度は長くないかを確認しましょう。

かならずハンカチをもってきて、体そう服に着がえたら、ポケットに入れかえをしましょう。また、これからの時期は汗ふき用のタオルも用意してください。

保健室より



天気の良い日がふえ、校庭で体育をしたり外であそんだりすることがふえてきました。それと同時に、けがで保健室にくる人がふえてきています。

ころんで「すりきず」ができたときは、きず口に砂がたくさんついています。保健室へくる前に、水できれいにあらうようにしましょう。

Q：どうして、水であらうといいの？

A：きず口に砂や細菌（ばいきん）をつけたままにしておくと、きずのなおりがわるくなってしまうことがあるよ。まずはしっかりあらおうね。



身体計測の結果

|     | まつもと こ だんし へいきん<br>松本っ子 男子の平均 |             |
|-----|-------------------------------|-------------|
|     | しんちょう<br>身長                   | たいじゅう<br>体重 |
| 1年生 | 115.8 cm                      | 21.0 kg     |
| 2年生 | 124.7 cm                      | 25.2 kg     |
| 3年生 | 128.4 cm                      | 27.9 kg     |
| 4年生 | 133.7 cm                      | 31.8 kg     |
| 5年生 | 140.1 cm                      | 36.1 kg     |
| 6年生 | 144.7 cm                      | 38.2 kg     |

|     | まつもと こ じょし へいきん<br>松本っ子 女子の平均 |             |
|-----|-------------------------------|-------------|
|     | しんちょう<br>身長                   | たいじゅう<br>体重 |
| 1年生 | 116.0 cm                      | 20.8 kg     |
| 2年生 | 122.3 cm                      | 23.6 kg     |
| 3年生 | 125.6 cm                      | 25.7 kg     |
| 4年生 | 135.9 cm                      | 31.2 kg     |
| 5年生 | 142.5 cm                      | 34.8 kg     |
| 6年生 | 147.6 cm                      | 40.4 kg     |

背の高い人、やせている人、いろいろな人がいます。自分は他の人とちがうかなと心配しなくてもだいじょうぶ！！ひとりひとり成長の違いはあります。みんな違ってみんないい！のです。

でも、気をつけてほしいことがあります。

- 体重がずっとふえていない。または、へってきている。
- 体重が急にたくさんふえている。
- 身長がまったく伸びていない。

こんな時は、保健室に相談にきてください。

