

★ ほけんだより



令和7年4月30日
南砺市立城端小学校
No. 2

やわらかな若葉が風にそよぐ、さわやかな季節になりました。そろそろ運動会の競技練習や応援練習等が始まります。規則正しい生活リズムで過ごし、元気に運動会練習や本番に臨めるよう、ご家庭でも声かけや励ましをお願いします。

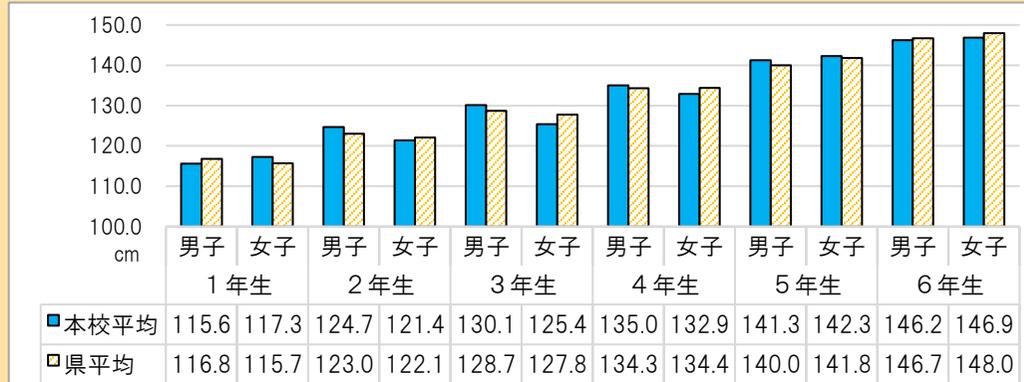
ほけんもくひょう
5月の保健目標
からだや身の回りを
きれいにしよう

5月 保健行事予定			
日	曜	行事名	学年
1	木	内科検診	1・2年生
9	金	内科検診	3・4年生
26	月	心電図検査	1年生
30	金	歯科健診	5・6年生

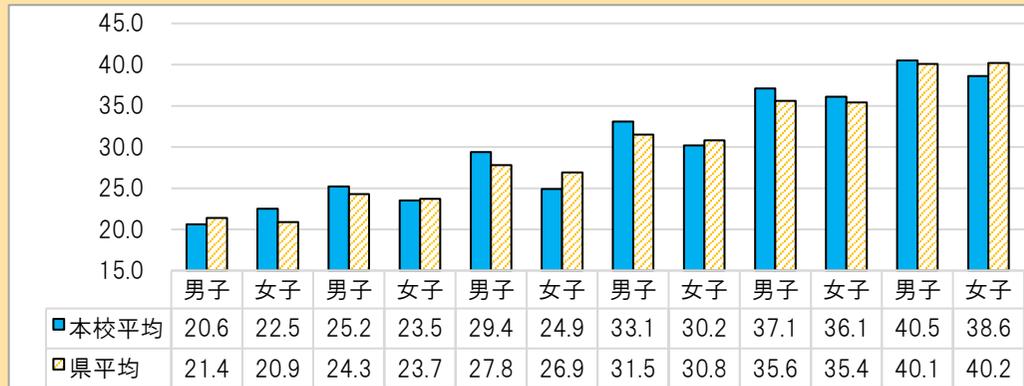
4月身体測定の結果

※県平均は令和6年度のデータ

身長



体重



成長の仕方には個人差があります。毎年同じように背が伸び、体重が増える人もいれば、なかなか体格が変わらなかったのに急に大きくなる人もいます。栄養のバランスのよい食事をとり、運動をし、睡眠（休養）もしっかりとって、健康的に過ごすことが大切です。



4月視力検査の結果から

4月の視力検査で、両目または左右どちらかの目が1.0未満の子供に「視力検査の結果について」を配付しました。

小学生の時期、特に低学年は視力の発達に重要な時期だといわれています。また、高学年になると近視が多くなってきますので、学力保障の面からも眼科医を受診されることをお勧めします。

タブレットを使うときは・・・

30cm以上
はなそう

姿勢よくしよう

20秒以上
遠くを見て、
目を休めよう

30分で休憩を

ぐっすり寝るために、寝る1時間前からはデジタル機器を使わないようにしましょう

寝る前は使わない

運動会を成功させるために・・・



- 生活リズムを整えましょう！**
生活リズムがくずれていると、熱中症や体調不良になりやすいです。早寝早起きをして朝ごはんをしっかり食べてから登校して、元気に活動しましょう。
- 手足のつめは必ず切っておきましょう！**
つめが長いと、競技中につめが割れてけがをしたり、友達を傷つけたりする危険性があります。
- 体操をしっかりしましょう！**
運動中の事故を防ぐためには、みんなで行う準備体操だけでなく、走る前にはアキレス腱を伸ばしたり屈伸したりするなど、準備運動が大切です。
- 汗の始末をしっかりしましょう！**
運動をしていると体が温まって汗が出ます。汗をそのままにしておくと、体が冷えて体調を崩してしまいます。汗が出たときすぐに使えるように、記名してあるハンカチやタオルを毎日持たせてください。
- 健康状態に注意しましょう！**
熱中症予防のために、お茶の入った水筒を持たせてください。水分はこまめに補給することが大切です。また、体の具合が悪くなった場合は、無理をせず早めに知らせましょう。

