

# あおぞら

NO.2

# 5月号

(保健だより)

平成28年5月 志木小 保健室

保健目標



健康なからだをつくろう

新年度が始まって1ヶ月がたちました。新しい学年、学級にドキドキだった4月。慣れない環境のなかでは、知らないうちからだや心に疲れがたまっているものです。最近、「やる気がでない」、「怒りっぽくなった」、「夜眠れない」、なんてことはありませんか？それはからだのSOSのサインです。自分なりの解決方法を考えてみましょう。

## 疲れたからだや心を回復するには



### からだが疲れたら

#### ①ぬるめのお風呂にゆっくり入る

40℃くらいの体温より少し高い温度のお湯に入って疲れた筋肉をときほぐす。

#### ②ストレッチする、マッサージする

頭や首を上下に動かしたり、まわしたりする。また、からだをのばしたり、疲れたところを軽くさする、もむなどして血のめぐりをよくする。

#### ③ゆっくり眠る

部屋を暗くして、静かな環境をつくる。光は脳とからだを目覚めさせるので、寝る前にゲームをしたり、テレビをみたりしない。



### 心配ごとで疲れたら

#### ①遊びや運動でからだを動かす

心配ごとをくよくよ考えないで、思いきりからだを動かしてみる。好きなことを楽しみ、気分転換すると他のことへのやる気もわいてくる。

#### ②仲のいい人に相談する

悲しいときやつらいときは、親しい人に話すと気持ちが楽になることが多い。反対に、相手がつらい気持ちのときにも、よく話を聞いてあげる。



## ☆発育測定結果☆

※文部科学省  
学校保健統計調査速報参照

	身長			体重		
	男子					
	志木平均	埼玉県平均	全国平均	志木平均	埼玉県平均	全国平均
1年生	117.1	116.4	116.5	21.4	21.4	21.3
2年生	122.9	122.8	122.5	24.2	24.1	23.9
3年生	129.7	128.1	128.1	27.5	27.0	26.9
4年生	131.6	133.6	133.5	29.6	30.3	30.4
5年生	139.2	139.5	138.9	33.1	33.9	34.0
6年生	146.8	144.8	145.2	38.1	37.4	38.2
	女子					
	志木平均	埼玉県平均	全国平均	志木平均	埼玉県平均	全国平均
	1年生	116.5	115.7	115.5	21.3	20.8
2年生	121.8	121.8	121.5	24.0	23.8	23.4
3年生	127.2	128.0	127.3	25.4	26.8	26.4
4年生	132.4	133.5	133.4	29.7	29.8	29.7
5年生	141.3	139.6	140.1	34.9	34.0	33.9
6年生	146.3	146.3	146.7	37.6	38.7	38.8

今月の予定

- 5月10日(木) 心臓検診(1年・他)
  - 5月17日(火) 耳鼻科検診  
(さくら・1・4・6年)
  - 5月23日(月) 耳鼻科検診  
(2・3・5年)  
心臓検診(予備日) 該当者
  - 5月24日(火) 内科検診(5年)  
尿検査二次
  - 5月26日(木) 歯科検診(1・2・3年)
  - 5月31日(火) 尿検査二次(予備日)
- ※耳鼻科検診の日程が下校の関係で1年生と2年生が変更になりました。ご了承下さい。

