



No.2
2019.5.9

《保護者のみなさまへ》 お子さんと一緒にお読みください。

新学期が始まって1か月が過ぎました。5月は”5月病“という言葉もあるように、忙しさや緊張から体も心も疲れが出始める時期です。また、市内ではインフルエンザが発生している地域もありますので、体調を壊さないように気を付けてください。

♪♪♪ 身体測定の結果 ♪♪♪

実施日：4月10日～15日

※ 全国平均はH30年度		身長		体重	
		海道小平均	全国平均	海道小平均	全国平均
1年生	男子	115.2cm	116.5cm	20.6kg	21.3kg
	女子	119.2cm	115.6cm	22.0kg	20.9kg
2年生	男子	119.2cm	122.4cm	23.1kg	24.0kg
	女子	122.0cm	121.6cm	22.6kg	23.5kg
3年生	男子	127.3cm	128.2cm	27.6kg	27.1kg
	女子	129.5cm	127.4cm	28.7kg	26.3kg
4年生	男子	132.8cm	133.6cm	29.0kg	30.5kg
	女子	127.3cm	133.4cm	25.5kg	29.9kg
5年生	男子	136.9cm	138.9cm	32.3kg	34.0kg
	女子	142.2cm	140.1cm	36.2kg	34.0kg
6年生	男子	145.4cm	145.0cm	39.0kg	38.2kg
	女子	144.0cm	146.7cm	38.8kg	38.9kg



【5月の保健行事】

検診名	尿検査	歯科検診	心臓検診
日にち	5月16日(木)	5月22日(水)	5月30日(木)
対象	全児童	全児童	1・4年生
備考	再提出日は、5月30日(木)です。	朝の歯みがきを忘れずにしましょう。	1・4年生は心臓病調査票の記入をしていただきます。



新しい環境、新しい出会い、そしてたくさんの行事…。次々と続くできごとをこなしているうちに、「あっという間に1か月がすぎてしまった。」という人は多いかもしれません。疲れを感じたら、無理をせずにしっかり休み、リフレッシュしてからまたがんばりましょう！！

【あてはまるものに☑てみましょう。】

- | | |
|--|---|
| ☐ 食欲がない。 | ☐ 最近よく「ぼーっ」としてしまう。 |
| ☐ なかなか眠れない。 | ☐ やる気がでない。 |
| ☐ イライラしてしまうことが多い。 | ☐ 最近よくお腹や頭が痛くなる。 |

【0の数はいくつだったかな??】

- 0… 心も体も元気いっぱい！！この調子でがんばろう！！
- 1～3… 少し疲れているかも。たまには好きなことを思いっきりやろう！！
- 4～6… 疲れていますね。しっかり休むことが必要です。おうちの人や先生にも話してみよう！！



Let's 体力向上 ～家庭でやってみよう パート2～

- ① 左手同士をつなぎ、向かい合う。
- ② 中腰になり、足を自由に動かしながら右手で相手の右ひざに先にタッチした方が勝ち！



乗り物酔い対策について

5月は、遠足や修学旅行などでバスの乗る機会があります。楽しい旅にするためにも、事前の準備をしっかり行いましょう。

朝ご飯は食べすぎも食べないのもダメ。いつも通りに食べる！

体をしめつける服は着ない！

心配な人は酔い止めを飲む！

前の日はしっかり寝る。夜ふかしはしない！

揺れが少ない座席に座る。真ん中の席の窓側がおすすめ！



