

★ おうちの人といっしょによみましょう。

す ま い る 5月

令和 7 年度

砺波市立砺波南部小学校 保健室

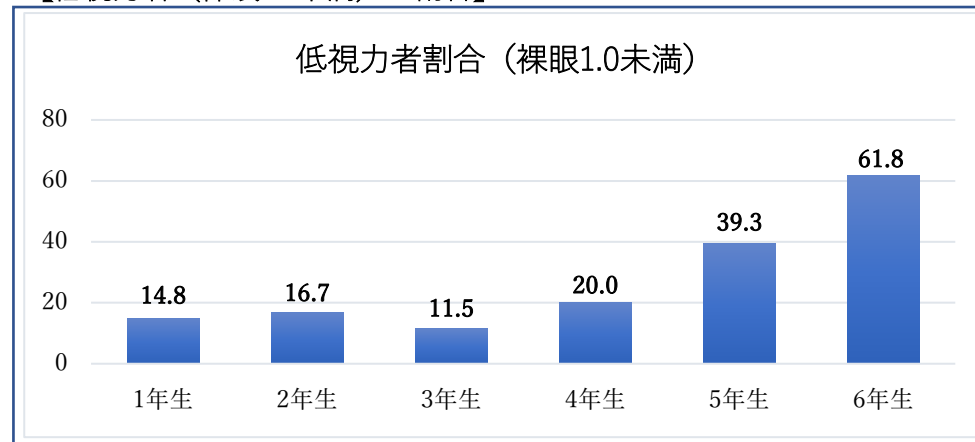
さわやかな風とともに初夏を感じる季節になりました。入学・進級から1か月が経ちましたね。学校生活には慣れましたか？5月は、慣れない生活や運動会の練習などで疲れがたまりやすい時期です。睡眠時間をしっかり確保するなど、じょうずにリラックスとリフレッシュをしながら、規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

【体位測定結果のお知らせ】

性 別	学 年	身 長 (cm)		体 重 (kg)	
		本 校	県	本 校	県
男 子	1年	117.9	116.9	22.0	21.4
	2年	125.5	123.2	25.9	24.3
	3年	130.8	129.1	26.9	28.1
	4年	135.0	134.2	31.5	31.6
	5年	139.1	140.7	35.4	36.1
	6年	149.1	146.6	40.5	39.7
女 子	1年	116.8	115.7	21.9	20.9
	2年	119.0	121.6	22.6	23.5
	3年	127.2	127.9	25.9	26.8
	4年	134.1	135.0	32.4	30.9
	5年	137.6	141.8	32.6	35.5
	6年	149.4	147.6	40.5	39.7

※あみかけ部分は R6 県平均を上回る数値

【低視力者（裸眼1.0未満）の割合】



【身の回りを清潔に学校生活を送ろう】

みなさん、5月17日の運動会に向けて練習に励んでいますね。

運動をすると、汗をかいて下着がぬれたり、体操服や手足が汚れたりします。

また、つめが長いと友達にもけがをさせやすくなり、とても危険です。これから夏に向けては特に、毎日お風呂に入って着替えをしましょう。

身のまわりの清潔を保とう！

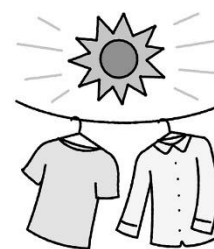
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

【十分な睡眠をとろう！】～保護者の方へのお願い～

体のコンディションを整えるためには、十分な睡眠時間を確保することが大切です。特に、子供の睡眠には3つの重要な役割があります。

1. 成長ホルモンの分泌を増やす……骨や筋肉の発達、脂肪の代謝の促進、免疫力の向上
2. 記憶の整理と定着……1日の出来事や学んだことを整理して記憶する
3. 脳と体の疲労回復……情報処理、脳と体の休養

つまり、小学生の時期は身体的な成長が著しいため、睡眠は、体の成長や発達に影響を及ぼします。睡眠が確保できると、風邪やインフルエンザの感染症にかかりにくく、太りにくい体をつくれます。また、睡眠不足になると注意力や集中力が低下するため、学校での学習に影響を与えたり、イライラしたりすることにつながります。睡眠時間が長い子供や就寝時間が早い子供ほど成績が良いという報告も、国内外で多くみられます。

次に、よい睡眠をとるための生活習慣として4つのポイントがあります。

1. 朝、日の光を浴びる……体内時計を起す。
2. 朝ごはんを食べる……体温が上がり、日中元気に活動できる。
3. 昼間は運動をしてしっかり活動する……夜、深く眠れる。
4. 夜、暗くして寝る……寝る1時間前からメディアを使わないと、よい睡眠を促進できる

以上のような正しい生活リズムを作るためには、毎朝、同じ時間に起きて、毎晩、同じ時間に布団に入ることが大切です。

<就寝時間・起床時間の目安>

1・2年生：寝る時間	9時まで	起きる時間	6時
3・4年生：寝る時間	9時30分まで	起きる時間	6時
5・6年生：寝る時間	10時まで	起きる時間	6時

ただ、習い事やスポーツ少年団の活動、家庭環境などにより、子供によって現状はさまざまです。ぜひ、子供と保護者の方が一緒にルールを話し合って決め、継続的に取り組むことが重要です。子供の生活を見直し、コンディションよく学校生活を送るために、寝る時間と起きる時間を決めましょう。

ぼく・わたしは

寝る時間 _____ までに寝ます。

起きる時間 _____ に起きます。

☆家の中の見える場所にはっておきましょう。

早寝



早起き



朝ごはん



運動

