

★ 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8年度

砺波市立砺波南部小学校 保健室

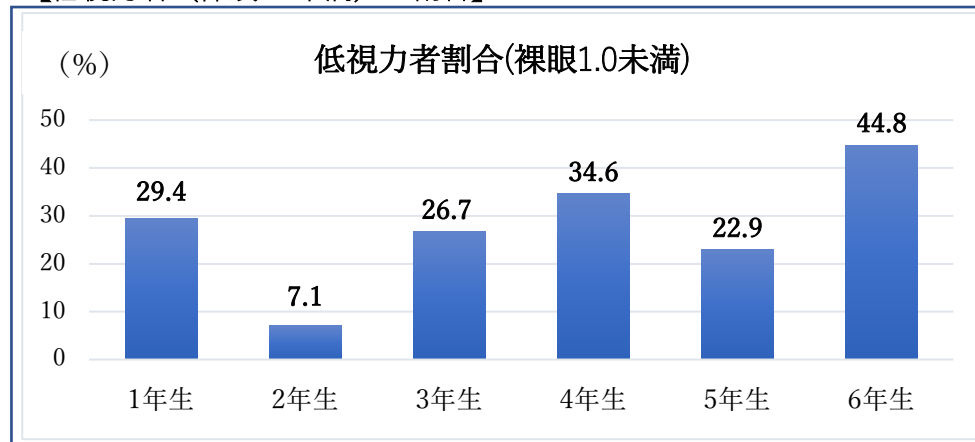
さわやかな風とともに初夏を感じる季節になりました。入学・進級から1か月が経ちましたね。学校生活には慣れましたか？5月は、運動会の練習等で疲れがたまりやすい時期です。睡眠時間をしっかり確保するなど、じょうずにリラックスとリフレッシュをしながら、規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

【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	115.1	117.0	20.8	21.5
	2年	124.6	123.4	24.8	24.8
	3年	131.3	128.8	29.3	27.2
	4年	137.0	134.7	30.0	32.2
	5年	141.1	140.2	35.6	35.4
	6年	145.1	146.5	38.8	39.9
女子	1年	118.9	115.6	23.5	20.9
	2年	123.3	122.1	24.0	23.7
	3年	124.8	128.4	24.9	27.3
	4年	133.1	134.1	28.8	31.0
	5年	141.0	141.2	36.5	34.9
	6年	144.2	148.2	35.7	40.6

※あみかけ部分は R7 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16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。特に、これから夏に向けては、毎日お風呂に入って着替えをしましょう。



十分な睡眠をとろう! ~保護者の方へのお願い~

睡眠の3つの役割

成長ホルモンの分泌

骨や筋肉の発達、
脂肪の代謝促進、
免疫力の向上を助けます。



記憶の整理と定着

1日の出来事や学んだことを
整理して記憶します。



脳と体の疲労回復

情報処理を行い、
脳と体をしっかり
休めます。



よい睡眠のための4つの生活習慣

朝、光を浴びる



体内時計を起こし、
リズムを整えます。

朝ごはんを食べる



体温が上がり、日中元気に
活動できるようになります。

日中は しっかり活動する



適度な運動が、夜の深い
眠りに繋がります。

夜、メディアを 使わない



寝る1時間前からは画面を見ず、
良い睡眠を促進しましょう。

学年別の目安

1・2年生の目安



3・4年生の目安



5・6年生の目安



ぼく・わたしは、
寝る時間 _____ までに寝ます。
おきる時間 _____ に起きます。

家庭の環境に合わせて、親子で話し合って
決めた目標時刻を記入しましょう。