

★ 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6年度

砺波市立砺波南部小学校 保健室

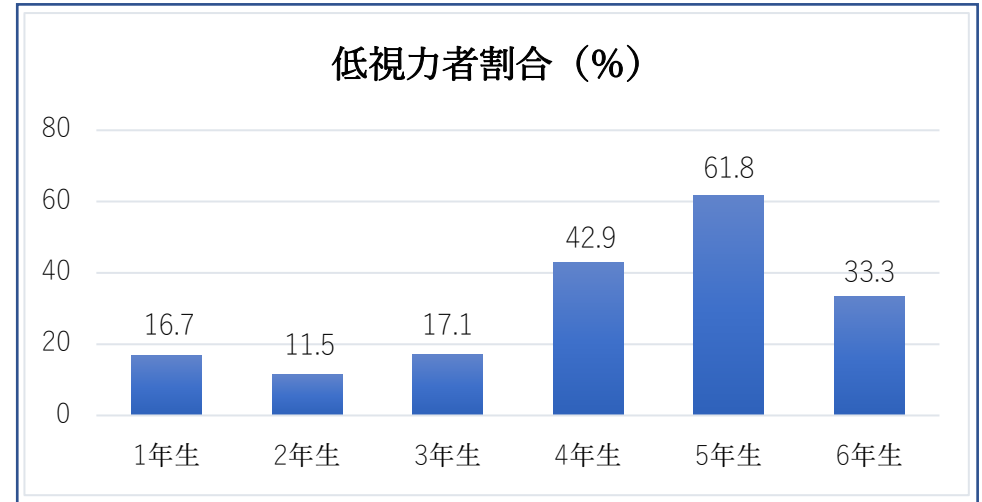
さわやかな風とともに初夏を思わせる季節になりました。入学・進級から1か月が経ちましたね。学校生活には慣れましたか？5月は、慣れない生活や運動会の練習などで疲れがたまりやすい時期です。じょうずにリラックスとリフレッシュをしながら、規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

【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	119.3	117.1	22.3	21.7
	2年	125.0	123.1	23.8	24.7
	3年	129.4	128.8	27.8	28.0
	4年	134.3	134.5	31.3	31.9
	5年	142.1	140.1	37.0	35.7
	6年	148.3	146.9	42.7	40.6
女子	1年	113.3	116.1	20.2	21.2
	2年	121.6	122.1	22.8	23.9
	3年	128.6	128.2	28.1	27.3
	4年	132.2	135.0	28.8	31.2
	5年	143.4	141.7	35.5	35.5
	6年	147.2	148.3	38.4	40.5

※あみかけ部分は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18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。つめが長いと友達にけがをさせやすくなり、とても危険です。夏に向けては特に、毎日お風呂に入って清潔な下着に着替えましょう。

また、外から屋内に入ったら、手洗い・うがいを忘れず、せいけつなハンカチやタオルを使いましょう。そして、けがや熱中症に気を付けて、元気に運動会を乗り切るためにも「よく食べる、よく動く、よく眠る」を実践してくださいね。

清潔な生活が
できているか

