

ほけんだより9月



令和4年9月20日
神島田小学校 保健室



朝や夕方あさ ゆうがたは涼しい日が増え、夏なつから秋あきへと季節きせつがうつり変わってきているのを感じます。ただ、まだまだ暑い日あつ ひも多いので、水みづとうや汗あせふきタオルたいるは毎日まいにちも持もってくるようにしましょう。また、すいみん不足びんそくはけがのもとになるので、早はやねを心こころがけて、疲つかれを取とって、学がっこう校きょうに来て下ください。

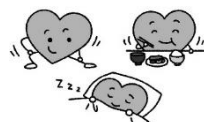
* 9月の身体測定を行いました *

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	119.8	22.8	118.5	21.6
2年	125.2	25.8	124.7	25.6
3年	131.5	29.7	128.7	25.9
4年	135.3	32.1	137.0	32.1
5年	142.6	37.6	144.4	39.9
6年	149.7	42.1	149.1	41.2

9月2日～9日にかけて、身体測定を行いました。4月から4cm以上身長が伸びている人もいました。左の表は学年毎の身長・体重の平均値です。

背が高くなったり体重がふえたりするということは、体の中の骨や筋肉、内臓も大きくなっているということ。とても大切な時期です。好き嫌いせずにバラン

スのよい食事をとること、運動で身体を動かすこと、睡眠時間をしっかりとること、どれも成長には欠かせません。一度、自分の生活を振り返ってみましょう。



夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は、早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても、しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を試してみよう

夏休みの生活リズムチェックカードを見ると、寝る時こくが遅い人が多く、早ね早おきを目指している人がたくさんいました。学校が始まって3週間。早ね早おきはできていますか？夜ぐっすりねむることで、身体からだの疲つかれをとることができます。寝る時こくの1～2時間くらい前に、40℃くらいのお風呂にゆっくり入ると、「副交感神経」が優位になり、ねむりやすくなるそうです。

ビタミン B1 は疲労回復にオススメの栄養素で、豚肉、赤身肉、大豆、ほうれん草、カリフラワーなどに多く含まれています。現代人には不足しがちな栄養素でもあるので、意識的にとるといいですね。