

★<sup>じどう</sup>児童のみなさんへ★ おうちのひと と よみましょう。

令和5年  
5月13日  
宮地小学校  
保健室  
文責：飯干



5月の ほけんもくひょう 「<sup>きそくただ</sup>規則正しい生活<sup>せいかつ</sup>をしよう」

<sup>がつ</sup>4月の<sup>しんたいそくていけっか</sup>身体測定結果 (なまえ )

<sup>しんちよう</sup> 身長 (せのたかさ)	<sup>せんちめーとる</sup> c m	<sup>ひまんど</sup> ※肥満度の判定 <sup>ほんてい</sup>
<sup>たいじゆう</sup> 体重 (からだのおもさ)	<sup>きろぐらむ</sup> k g	<sup>こうど</sup> 高度やせ : -30.0%以下 <sup>い か</sup>
<sup>ひまんど</sup> 肥満度(からだのバランス)	<sup>ばーせんと</sup> %	<sup>けいど</sup> 軽度やせ : -29.9~-20.0% <sup>ひょうじゆん</sup> 標準 : -19.9~ 19.9% <sup>けいどひまん</sup> 軽度肥満 : 20.0~ 29.9% <sup>ちゆうどうどひまん</sup> 中等度肥満 : 30.0~ 49.9% <sup>こうどひまん</sup> 高度肥満 : 50.0%以上 <sup>いじよう</sup>

<sup>たいじゆう</sup>体重が増えすぎていませんか？<sup>せいかつ</sup>こんな生活をしていると、<sup>たいじゆう</sup>体重だけが<sup>ふ</sup>増えてしまいます。  
バランスよく<sup>せいちよう</sup>成長できるよう、<sup>しょくせいかつ</sup>食生活や<sup>うんどう</sup>運動の<sup>しゅうかん</sup>習慣を<sup>みなお</sup>見直しましょう。



- 食べるの  
が早い
- ながら食  
いをする
- 甘いもの  
が大好き
- お腹いっ  
ぱいでも  
食べる
- 室内で  
遊ぶ方が  
好き

<sup>うんどうかい</sup>運動会の<sup>れんしゅう</sup>練習がはじまりました。「<sup>はや</sup>早ね・<sup>はやお</sup>早起き・<sup>あさ</sup>朝ごはん」が大切です！

<sup>あさ</sup>朝ごはん  
3つのスイッチ  
ON!



<sup>のう</sup>ON  
脳  
脳にエネルギーが充電され、  
頭が働きやすくなります。

<sup>ON</sup>からだ  
体温が上がり、  
活動しやすい状態になります。

<sup>なか</sup>ON  
お腹  
胃と腸が刺激され、  
うんちが出やすくなります。

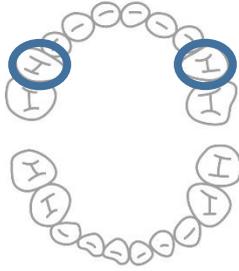
まいにち 毎日、かならず朝ごはんを食べて学校に来ましょう。





☆ 歯科検診がありました ☆

～みやじっ子のお口のようす～



ひだり す  
左の図の○のところは、むしばが多かった場所でした。おく歯は大きい歯で、みぞもあるので、ていねいにみがくことが大切です。むし歯が見つかった人は、いたくなるまえに歯医者さんにみてもらってくださいね。むし歯がなかった人も、ていねいな歯みがきを続けましょう。



右の絵と左の絵は、よく見るとちがうところがあります。さがしてみてくださいね。(7つあるよ)

くたえく 左のたんであるふくのひも / 左の子のすいたのみの口 / 中央のくまのぬいぐるみのお / 左のカーテンのすそ / 右の上のひきだしたのす / 右の子のハンカチのせん / 右のすいたの子ザック

**保護者の皆様へ**

4月は大きなけがもなく、休み時間には外で遊んでいる子どもたちの楽しそうな声が保健室に聞こえていました。4月に視力検査、聴力検査、歯科検診が終わりました。受診が必要なお子様にはプリントをお渡ししていますので、早めの受診をお願いします。

◇いきいきウィークの取組、お世話になっています。16日に提出をお願いします。◇

『早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき』子どもたちの様子はいかがでしょうか？運動会の練習も始まり、疲れがたまっていると思います。夜、しっかり眠れていますか？暑くなってきましたので、朝ごはんもしっかり食べて登校してほしいと思います。早寝・早起き・朝ごはん・歯みがきは、まだまだ声かけや仕上げ磨きが必要な年齢です。子どもたちの将来の健康のためにも、今からよりよい生活習慣がつくよう一緒に取り組んでいきましょう。