



こころざし高く
 笑顔があふれ 秋の気配を感じる
 思いやりあふれる
 深谷小学校
 毎朝の朝礼
 健康のよけい準備
5月の保健目標
「からだの悪いところをなおそう」

新緑がまぶしいすがすがしい季節になりました。緊張していた4月が過ぎ、新しい環境や学年にも少し慣れてきたでしょうか？緊張感がゆるみ、疲れも出てくる時期です。心とからだをリラックスさせ、疲れをためないようにしましょう。

十分な休養（睡眠）と栄養をとって、体調不良のときは、早めに受診しましょう。近隣ではインフルエンザが流行っているところもあります。ゴールデンウィーク中は夜更かしになりがちですが、「早寝早起き・朝ごはん・朝うんち」の生活リズムをくずさないよう心がけましょう。



健康診断の期間中です。自分のからだに関心をもとう。

1年間に身長は何センチのびるかな？体重が増えたり減ったりするのはどんなとき？心臓のリズムはどこで感じる事ができるのかな？自分のからだのことをどれくらい知っていますか？

たとえば、私たちの身長は、いつも同じように伸びているわけではありません。急激に伸びる時期とゆるやかに伸びる時期があって、そのときにどんな生活をしているかによって、伸び方もちがってきます。

また、病気になるときもいきなり重い病気になるのではなく、病気になる前には、ちゃんとしたからだからのSOSのサインが出ているのです。そのサインを見逃さなければ早く病気に気づいてからだを守ることができます。

身体計測の校内平均値

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	117.2	115.3	21.8	21.5
2年	122.2	122.2	24.4	23.6
3年	128.1	126.1	27.9	26.0
4年	133.1	133.8	30.3	30.8
5年	139.0	140.3	35.0	34.8
6年	145.2	146.5	38.7	40.4

からだのどこが増えたり減ったりしてるの？

体重が増えたり減ったりしているのは、何の重さが増えたり減ったりしているのでしょうか？

人間のからだはこのようなものでできています

脳：体重の3～4%
 血液：体重の7～8%
 骨：体重の14%
 脂肪：体重の12～14%
 内臓：体重の9%
 筋肉：体重の40%

体重が増えるとき
 ☆背が伸びたり、からだか成長した。
 ☆運動をして筋肉がついた。
 ☆運動不足やカロリーのとりすぎで脂肪がついた。

体重が増えるということは、内臓・骨・筋肉が大きくなったり、体内の血液・水分・脂肪の量が増えるということです。
 体重が増えたからといって、すぐ「太った」と思うのではなく、理由を考えてみる事が大切です。

熱中症に注意しよう!

日によって、急に暑くなる時があります。からだ暑さに慣れていないため、うまく汗をかけず、体温調節ができない状態になります。からだ水分不足となって脱水状態になったりして、めまいや頭痛、失神、手足などのけいれんや筋肉痛、吐き気、高体温などの症状が発生します。予防のためには、こまめに休憩をとり水分補給をするようにしましょう。

