



先月は季節はずれの感染性胃腸炎が流行したり、インフルエンザにかかったりした人もいました。そして、今年は10連休が終わり、これから体調管理に気を配りたいときです。心とからだを学校モードのスイッチに切り替え、気持ち新たに過ごしましょう。

しっかり睡眠をとろう

睡眠が足りていないと、疲れがとれない、イライラしやすくなる、授業や運動へのやる気が起きないなど、1日を元気に過ごすことができません。

イライラしやすくなる
脳の疲れが十分にとれない

朝、起きられない
昼と夜が逆転した生活リズム
になってしまう

気持ちが後ろ向きになる

学校へ行きたくなくなる
朝、起きられないために、
準備に時間がかかる

体調不良があらわれる
頭痛・腹痛・めまいなど

授業に集中できない
集中力や記憶力が下がる

小学生の理想の睡眠は
9～11時間！！

早く寝るために・・・

朝は早めに起きて朝ごはんを
食べ、昼間は体をよく動かす



家に帰ってから、やるこ
との順番を決めておく

布団に入ったら、次の日の楽
しみを想像しながら寝る

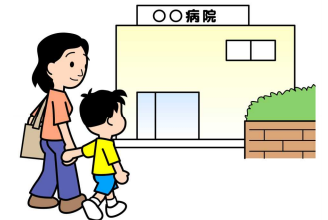


テレビやゲームは1時間
以内にして、寝る1時間
前までには終わらせる

定期健康診断の最中です

健康診断に際し、アンケート等にご協力いただきましてありがとうございます。学校での検査・検診で異常や病気の疑いがある場合に通知しています。治療のお知らせ等が届きましたら、すみやかに専門医への受診をお願いします。

なお、視力検査は終了していますが、6月7日の眼科検診のあと通知します。



身体計測校内平均値

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	115.9	114.9	21.1	20.6
2年	122.7	120.9	24.3	23.9
3年	127.7	128.5	27.6	27.2
4年	133.3	131.5	31.3	28.5
5年	138.3	140.1	34.0	35.2
6年	145.3	147.0	39.2	39.9

成長のしかたは個人差があり、人によってちがいます。1年間の身長の増加が同性同年齢の子供の平均値の80%以下（低学年では約4cm以下）で、2年以上続く場合は、早めに専門医に相談することをお勧めします。

暑さに慣れていない時季は熱中症に注意!

急に気温が上がったときには、からだ暑さに慣れていないため、体温調節がうまくできなったり、からだ水分不足となって脱水状態となったりして、めまいや失神・手足などのけいれんや筋肉痛・吐き気・頭痛・高体温などの症状が発生します。

暑い中、外で活動する時には、こまめに日かげで休んだり、水分補給をするようにしましょう。また、日頃から朝食をとり、睡眠をしっかりとることも大切です。

