



令和7年4月30日

上里小学校 保健室

新年度が始まってもうすぐ1ヶ月が経ちます。新しいクラス、友達、先生には慣れてきましたか？新しい生活に慣れてくると、これまでの緊張が解けて、けがをする人や体調をくずす人が多くなってきます。元気にすごせるよう、意識してからだをしっかりと休め、生活リズムを整えていきましょう。

5月の保健目標

「生活のリズムを整えよう」

# 朝ごはんでこんなに変わる?!

## ★ 朝ごはんを食べた ★

**頭** 脳が目覚めて  
勉強に集中できる

**体** 体温が上がって  
元気に動ける

**おなか** 腸が動いてうんちが  
気持ちよく出る

## ★ 朝ごはんを食べていない ★

**頭** エネルギー不足で  
頭がぼーとする

**体** おもいきり  
遊ぶ元気が出ない

**おなか** 腸が刺激されず  
うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには  
まず朝ごはんから。



# がっ はついくさくてい けっか 4月の発育測定の結果



平均	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
<b>1年</b>	116.2	23.5	115.9	21.9
<b>2年</b>	123.5	24.8	120.7	23.0
<b>3年</b>	128.7	29.5	127.9	27.7
<b>4年</b>	135.2	33.2	135.4	33.1
<b>5年</b>	138.1	33.8	139.8	33.7
<b>6年</b>	146.1	41.3	146.1	40.6

この数値は、あくまでも目安です。みんな自分のペースで、ちゃんと成長しています。大事なことは、一人ひとりの心とからだのバランスよく成長しているかです。前回の記録と比べて、これからの生活に役立ててください。

※「せいちょうのきろく」は、視力検査終了後に順次配付します。身長・体重のグラフを記入し、押印の上御提出ください。

## はくち けんこう かん ひょうご ほしゅう 歯と口の健康に関する標語を募集します！

下の応募用紙に「学年・クラス、名前、標語」を書いて、保健室へ提出してください。みなさんから集まった標語は、保健室前の廊下に掲示します。また、その中から優秀な作品1点を埼玉県コンクールに応募します。(応募したい児童は、応募用紙を保健室まで取りに来てください。)

例：「うれしいな しあげみがきで ママのひざ」  
5文字                      7文字                      5文字

※昨年度の優秀賞です。

※埼玉県コンクールの優秀賞等の受賞作品については、作品のほか、学校名・学年・氏名をホームページや印刷物に掲載しながら、広く県民に啓発しますので、このことをあらかじめ御承諾の上、御応募ください。

令和7年度 歯・口の健康啓発標語コンクール 応募用紙 締切：5月16日(金)

学年・組	なまえ 名前	ひょうご 標語
___年 ___組		