

# ほけんだより5月がつ

令和2年5月1日  
京都市立安朱小学校  
保健室

ていがくねんむ  
低学年向けクイズ!

 がつ5月のほけんもくひょう  
じぶんのからだのようすについてしろう。



**けんこうしんだん**  
は、**自分を知るチャンス★**



**けんこうしんだんで、何がわかるんだろう**



**身長と体重**

身長と体重は、自分の体の成長を確かめる一番簡単な方法です  
ね!その他にも…身長や体重に関係する病気を早いうちに発見する  
ことにもつながります。  
身長や体重が急にものすごく伸びた・減ったときは、何かのサイン  
かもしれません!

みんなは、自分の身長や  
体重知ってるかな?  
書き込んでいきましょー!



**視力検査・聴力検査**

勉強や活動・・・学校生活を楽しく充実したものにするために  
しっかり見えているか聞こえているかを検査しています。

がつ にち しんちょう たいじゅう  
**月 日 身長 体重**

**家で身長をはかる方法**

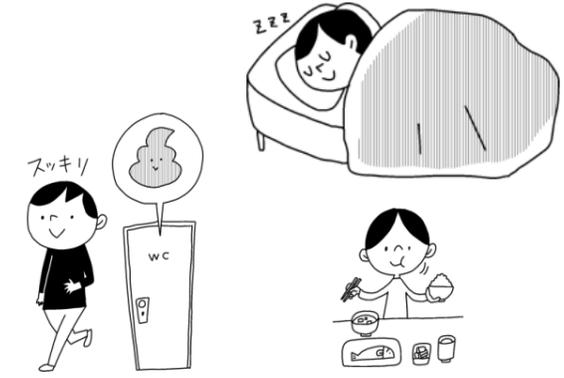
- 準備するもの
- ①メジャーor定規
  - ②紙
  - ③小箱
  - ④ペン or えんぴつ

- 場所をさがす
- ①平らでかたい床
  - ②背中をつけて立てる壁

**生活のリズムはととのっていますか?**

休校生活が始まって約2ヵ月たちましたね。休校中も  
規則正しい生活のリズムをおくることができましたか?  
空いている口に答えをかきましょう!

- ①□□□, はやお早起きをする。
- ②しっかり□□□□□をたべる。
- ③朝に□□□をする。



上の3つは、普段から身につけてほしい生活習慣です。これが乱れると勉強を頑張ったり、外  
で元気いっぱい体を動かして遊ぶことが面倒になったりして生活のリズムが崩れてしまう原因に  
なってしまいます。

新しい学年になり1ヵ月が過ぎました。担任の先生が変わったり、新しい教科が増えたり、新しい  
友だちができた…。他にもたくさんの『新しい』出会いがあったと思います。たくさんの新しいこ  
とに一度に慣れようとがんばりすぎると、心も体も「疲れた…」となることもあります。「無理せず、  
ゆっくり」と、自分に合ったペースでこの一年を過ごして下さいね。

**みつめてね。** ※悩み事や相談があるときは、いつでも保健室へどうぞ!

**あなたに合ったリフレッシュ♪**

- おいしいものを食べる
- かるい運動・外あそび
- おんがく音楽をきく

- 方法
- ①壁に自分の背の大体の場所に紙を張り付ける
  - ②垂直な壁に背中おしりかかとをつけて立つ(靴下はぬぎましょう)
  - ③小箱を頭の上に載せて鉛筆で壁に張った紙に印をつける
  - ④メジャーで床から真っ直ぐにはかればお家でも身長がはかれます