

ほけんだより

5月号

高岡市立東五位小学校

平成27年5月1日

新学期が始まって1ヶ月近くたちました。今までの疲れが出てきて、生活リズムが乱れやすく、体調も崩れやすくなる時期でもあります。健康で安全に過ごせるように、睡眠と栄養を十分とって体調管理に気を付けましょう。

身体計測の結果

		身長		体重		座高	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年	本校						
	市平均	116.5	115.6	21.4	21.2	65.0	64.6
	県平均	116.6	115.7	21.4	20.9	64.7	64.4
2年	本校						
	市平均	123.0	121.4	24.3	23.8	68.0	67.4
	県平均	122.8	121.7	24.1	23.6	67.7	67.2
3年	本校						
	市平均	128.6	127.6	27.2	26.5	70.6	70.2
	県平均	128.5	127.5	27.3	26.5	70.4	70.0
4年	本校						
	市平均	134.1	133.7	30.9	30.2	73.1	73.0
	県平均	134.0	133.9	30.9	30.1	72.9	72.9
5年	本校						
	市平均	139.6	140.8	34.3	34.2	75.4	76.2
	県平均	139.4	140.6	34.3	34.3	75.2	76.1
6年	本校						
	市平均	145.7	147.5	38.8	39.3	78.1	79.1
	県平均	145.6	147.2	38.7	39.0	77.9	79.3

※市と県の平均値は、26年度のものです。

※網かけ部分は、県平均を上回るものです。

- ◎健康診断結果は、「さわやかカード」でお知らせします。
- ◎治療カードをもらった人は早めに受診し、結果を知らせてください。

清潔検査が始まりました!

学校では、毎週月曜日に清潔検査を行っています。ハンカチ、ティッシュ、歯ブラシ・コップは持ってきているか、つめは短く切っているかをチェックしています。子供たちが自分の健康を管理できるよう、家庭でも呼びかけてあげてください。

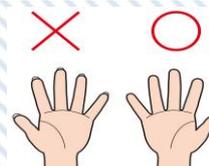
特に、これから運動会の練習が始まります。けがを予防するためにも、手足の爪は短くしてきましょう。



チェック! 手足の爪は短く切っていますか?

ここがポイント!

◎手の爪は、手の平側から爪が見えない程度の短さにしておきましょう。



「元気いっぱい！東五位っ子」を目指して

その1 早寝をしましょう！

～1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時までに寝よう！～

◎早寝の効果◎

- ・身長が伸びる。
- ・イライラしにくくなる。
- ・筋肉がつく。
- ・記憶力が良くなる。

◎早寝のコツ◎

- ・ぬるめのお風呂にゆっくり入って、体を温める。
- ・寝る直前にはテレビやパソコン、ゲームなどの画面を見ない。



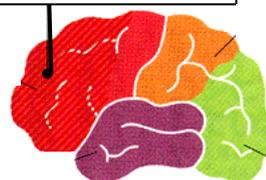
その2 ゲーム・テレビを減らして健康な脳を育てましょう！

◎「頭がよい人」の脳はここがちがう！

おでこの後ろにある「前頭前野」という部分は、記憶や学習などをコントロールしているところで、ものを考えたり判断したりするときに働きます。「頭がよい人」はこの前頭前野が発達していると考えられます。

また、創造性や感情のコントロールなどでも重要な働きをしています。この働きが悪いとイライラや怒りを抑えることがむずかしくなります。

前頭前野



◎テレビやゲームをしているときは前頭前野は働きません

テレビを見ているとき



よく働いているのはものを見る時に働く後頭葉と音を聞くときに働く側頭葉だけです。

色の濃い部分が働いている部分です。

ゲームをしているとき



ものを見る時に働く後頭葉と、手指の運動や見た情報を処理する部分が活発です。前頭前野は働いていません。

前頭前野が働かない

ものを考えられない 判断できない 勉強に集中できない
イライラする 落ち着かない すぐにキレル

◎「前頭前野」をきたえるには？

☆音読しているときの脳はフル回転！

音読をしているときは、前頭前野を含む脳のいろいろな場所が活発に働きます。毎日音読を続ければ、前頭前野の働きはもっとよくなります。

☆漢字を書いて、覚えて、脳力アップ！

漢字を書きながら覚えている時は、脳の広い範囲がよく働いています。見て覚えるのはなく書きながら覚えるとよいです。

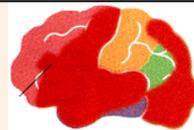
☆簡単な計算を、速く解くのがコツ！

簡単な計算を速く解いているときも脳の多くの場所が働いています。脳をきたえるためには、計算を解くときはゆっくりよりも速く解く方がよいです。

☆前頭前野を働かせる遊び

しりとり クロスワードパズル 楽器を弾く
絵を描く 工作 折り紙 手芸 料理など

音読をしているとき



漢字を書いて覚えるとき

