

ほけんだより

令和6年4月30日
板橋区立板橋第一小学校
校長 荻久保 剛正
養護教諭 齋藤 恵
NO. 2

新学期が始まって1か月がたとうとしています。新しい先生や友達・教室には慣れましたか？心配なことや不安なことがあったら、お家の方や先生にお話ししてください。一緒に考えていきます。

これからは暑い日が続きます。休み時間や体育の後、たくさん汗をかきます。ハンカチや汗ふきタオルを忘れずに持ってきてましょう。

朝ごはんを食べると、いよこといっぱい！

頭（脳）に栄養がいき、
授業に集中できる！

体温が上がり、元気
に遊べる！

おなか刺激されて、
うちが出やすくなる！

脳の栄養になるのは、ブドウ糖だけです。

ごはん・パン・コーンフレーク・うどんなどに入っています。
朝ごはんには必ずブドウ糖が入っているものを食べましょう。

これから、気温が高くなり汗をたくさんかきます。熱中症予防のためにも、みそ汁やお漬けものなど塩分の入っているものも食べてくるといいです！

朝ごはんをおいしく食べるためには、早起きをすることも大事です。
早起きをするためには、早く寝ることも大切ですね。

お家の方へ

新学期が始まって1か月がたちました。お子さんの様子はいかがですか？緊張している4月、ちょっと疲れているかな？と感じるお子さんもいるかと思います。連休は体と心をリフレッシュできるといいですね。

さて、健康診断では、持ち物・髪型・服装などお願いがたくさんありました。ご協力ありがとうございました。5月も健康診断が続きますので、引き続きよろしくお願ひします。

運動会の練習が始まります！

連休明けから本格的に運動会の練習が始まります。

1時間目から練習するクラスや学年があります。夜更かしで寝不足・朝ごはんを食べていないと、途中で体調を崩したり、けがをしやすくなったりします。

引き続き『早ね早起き・朝ごはん（+朝うんち）』を心がけて生活させてください。

けが予防のため、手足の爪が長く伸びていないかもチェックしてください。

週末、爪が伸びていないか
チェックしてください。

身体測定の結果 (平均値)

| | 男子 | | 女子 | |
|-----|--------|--------|--------|--------|
| | 身長(cm) | 体重(kg) | 身長(cm) | 体重(kg) |
| 1年生 | 115.4 | 20.9 | 116.4 | 20.5 |
| 2年生 | 122.8 | 24.5 | 121.2 | 23.3 |
| 3年生 | 127.7 | 27.6 | 126.7 | 26.4 |
| 4年生 | 132.9 | 29.5 | 134.4 | 30.6 |
| 5年生 | 140.4 | 36.2 | 137.3 | 32.7 |
| 6年生 | 144.2 | 38.1 | 147.0 | 40.6 |

表の数字はあくまで平均値ですので、他のお子さんの体格と比較する必要はありません。どの子も成長しています。身長伸び方や体格のことでご心配なことがありましたら、遠慮なくお知らせください。9月と1月にも身体測定を行います。