

# ほけんだより5月

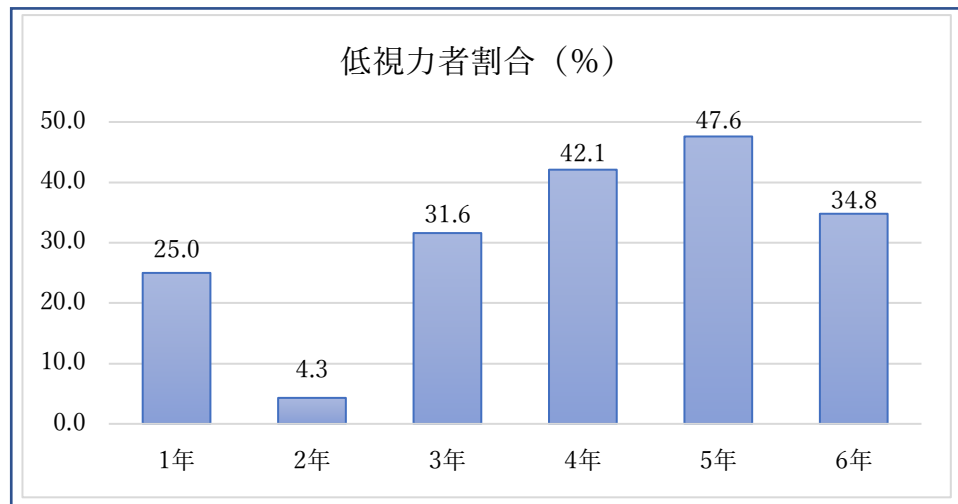
令和5年度  
高岡市立川原小学校 保健室

さわやかな風とともに初夏を思わせる季節になりました。入学・進級から1か月が経ちましたね。学校生活には慣れましたか？5月は、慣れない生活や運動会の練習などで疲れがたまりやすい時期です。じょうずにリラックスとリフレッシュをしながら、規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

## 【身体測定結果のお知らせ】

性別	学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
		本校	けん県	本校	けん県
男子	1年	114.4	116.9	19.8	21.8
	2年	121.7	123.0	24.6	24.7
	3年	127.5	128.9	28.3	28.3
	4年	136.4	134.4	32.8	32.0
	5年	139.0	140.1	32.4	36.1
	6年	151.3	146.6	49.7	40.5
女子	1年	117.2	116.0	20.3	21.3
	2年	123.0	122.2	25.8	24.1
	3年	129.1	128.5	27.9	27.5
	4年	138.0	134.8	33.7	31.3
	5年	143.0	141.8	37.8	35.7
	6年	148.4	148.4	38.8	40.8

## 【低視力者（裸眼1.0未満）の割合】



## 【5月の保健目標“身の回りをせいけつにしよう”】

みなさん、5月20日の運動会に向けて練習に励んでいますね。

運動をすると、汗をかいて下着がぬれたり、体操服や手足が汚れたりします。また、つめが長いと友達にもけがをさせやすくなり、とても危険です。これから夏に向けては特に、毎日お風呂に入って着替えをしましょう。

また、外から屋内に入ったら、手洗い・うがいを忘れず、せいけつなハンカチやタオルを使いましょう。そして、けがや熱中症に気を付けて、元気に運動会を乗り切るためにも「よく食べる、よく動く、よく眠る」を実践してくださいね。

せいけつ せいけつ  
清潔な生活が  
できているか

