

ほけんだより

令和6年11月1日

川崎市立向丘小学校 保健室

◎11月の保健目標 よい姿勢を身に付けよう

「1」は、背筋をピンと伸ばした様子に見えることから11月1日は、「いい姿勢の日」といわれています。

みなさんは、よい姿勢を意識できていますか。よい姿勢とは、立った状態では、横から見たときに、耳、

肩、腰、ひざ、くるぶしが一直線になる状態をいいます。座った状態では、横から見たとき、耳、肩、股

関節が一直線になる状態をいいます。正しい姿勢でいると、重さやだるさを感じにくくなったり、体幹が

強くなったり、集中力があがったりするなど様々なメリットがあります。

これを機に、よい姿勢になっているかどうか友達同士で確認しあってもいいですね。

◎もうすぐ運動会

もうすぐで運動会です。みなさん、毎日練習をととてもよく頑張っていましたね。運動会の当日にけがをし

ないよう元気に過ごすためにしておいてほしいことをお伝えします。

◎運動会前に気を付けること

・足や手の爪を切っておく

→爪が折れてしまったり、折れてしまった爪で自分や友達にけがをさせてしまわないようにするためです。

・早めに寝る

→睡眠不足だと疲れをしっかりととることができません。けがをしたり体調をくずしたりしてしまう原因になります。

・朝ごはんを食べる

→朝ごはんを食べてくことで体を元気に動かすことができます。

・準備運動をする

→準備運動をすることで筋肉がほぐれて、関節が動きやすくなりけがを予防できます。

がっ けいそくけっか へいきんたいじゅう へいきんしんちよう
◎10月の計測結果 平均体重・平均身長

みなさん、4月と比べてどのくらい成長していたでしょうか。成長するスピードには、**個人差**があります。

成長ホルモン（体を成長させる材料になるもの）は、睡眠をとることでよく出るので9時間以上寝るよう
 にしましょう。

むかいがおかしようがっこう
 向丘小学校のみなさん

へいきんしんちよう へいきんたいじゅう
 の平均身長・平均体重

身長 (cm)	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	115.7	122.3	128.3	133.9	138.9	144
女子	115.9	120.4	127.5	132.3	140.7	148.6

体重 (kg)	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	21.7	24.7	28.2	32.4	36.9	40.5
女子	21.8	23.2	27.4	29.8	35.8	40.3

ほごしや かた
保護者の方へ

がっ そくてい
◎10月の測定をしました

10月の測定を実施しました。また、2年生、3年生、5年生には測定前に10分ほど保健指導を行いました。

2年生には、「生活習慣について」スライドを用いてお話しました。睡眠、食事、運動をするメリットを理解し、健康を保持する方法の1つとして食事、運動をするためには睡眠を充分にとることが大切と伝えました。

3年生には、事前に行ったアンケートを基に「睡眠について」スライドを用いてお話しました。睡眠時間の

長さや元気に過ごせそうであるかには関係があり、疾病予防や成長のために睡眠は必要であることを理解し

ました。5年生には、「正しい姿勢」についてお話しました。頬づえをついたり、猫背でいると背骨が曲がっ

てしまったり、内臓が押しつぶされてしまうことを臓器や骨の描かれたTシャツを使って確認し、正しい姿勢

でいるメリットを理解しました。

小学生には、9時間以上の睡眠が必要とされているためご家庭でも意識していただければと思います。測定

結果につきましては「けんこうのきろく」（緑色のカード）に記入して返却していただきますので、提出がまだの

方は押印をして提出をお願いいたします。