



西紀っ子健康の合言葉 □■□はやね・はやおき・あさごはん・そして、ウンチ□■□

# すくすく ぐんぐん

2学期の身体測定の結果をお知らせします。

4月とくらべると、

身長は  cm のびたよ。

体重は  kg ふえた・へったよ

成長のスピードは、人それぞれが違います。4月の自分の結果とくらべてみましょう。少しずつでも大きくなっているかな…?

身体測定の結果（身長・体重・からだのバランス）は「からだのきろく」に記入しています。

お家の人に見てもらって、押印かサインをしてもらいましょう。

## 「けんこうのめあて」をしおりにしました。 \*見えるところにおいて、ぜひ使ってくださいね！

\*まだ、「けんこうのめあて」を書いていない人は、考えて書いておきましょう。

### おうちの方へ

一学期末に、一年間健康に過ごすための「けんこうのめあて」を考え、「からだのきろく」の裏面に書きました。一緒に考えていただきありがとうございました。めあてを守って生活できるように、お家でも応援していただきますようお願いいたします。

## じょうず 上手に、ぬいだり着たりしよう！



朝夕、ひんやりとしてきましたね。学校では、運動会の練習を毎日、いっしょうけんめいがんばっていますね。

季節の変わり目であるこの時期は、体調をくずしやすくなります。西紀小学校でも、「コンコン」とせきをしている人、鼻水が出ている人、熱で欠席する人が、出てきています。熱やせきがでている人は、早めに病院でみてもらいましょう。

- ☆ あせをかいた時には、しっかりとふきましょう。
- ☆ 朝夕の寒い時はうわぎを着て、暑くなってきたらぬぐなど、じょうずに調節しましょう。
- ☆ 十分なすいみんをとり、バランスのとれた食事をとりましょう。

\*元気に運動会をむかえられるよう、これらのことに気をつけて過ごしましょう。

身体測定の時に、ミニ保健指導をしました。

## 「らくな姿勢」=「よい姿勢」

- 1 背中がまるまっている時、おなかの中（内臓）は、うまく働けないね。
- 2 重い頭を、背骨やそのまわりの筋肉が支えているよ。背骨の上に、ちょうど頭がのっている姿勢が、一番楽な姿勢なんだね。
- 3 いつの間にか、姿勢がくずれてしまうという人は、「しせいメダル」を使ってよい姿勢を続けてみよう！ 「しせいメダル」が机の下にかくれてしまわないように、意識をして過ごしてみよう。（メダルは自分でも作れるよ。）

