

ほけんだより1月

平成25年度 八基小 保健室

3学期の身体測定が終了しました。今年度の身体測定は今回が最後となります。4月からの伸びを見てみると、どの学年も大きく成長しているのがわかります。今年も心身ともに実り多い1年になるように、健康に注意していきましょう。



平成25年度 1月の身体測定の結果
男子

	身長(cm)			体重(kg)		
	4月	1月	伸び	4月	1月	伸び
1年	118.7	123.4	4.7	24.1	26.4	2.3
2年	120.5	124.6	4.1	23.8	25.9	2.1
3年	127.6	131.9	4.3	28.7	31.6	2.9
4年	131.4	134.4	3.0	29.0	32.0	3.0
5年	139.7	144.7	5.0	35.6	38.8	3.2
6年	144.7	150.3	5.6	38.5	42.1	3.6

女子

	身長(cm)			体重(kg)		
	4月	1月	伸び	4月	1月	伸び
1年	115.5	119.9	4.4	21.7	23.3	1.6
2年	121.7	125.9	4.2	23.7	25.7	2.0
3年	126.8	131.1	4.3	26.1	28.2	2.1
4年	133.2	137.9	4.7	30.0	33.6	3.6
5年	140.1	145.6	5.5	36.7	40.8	4.1
6年	140.8	145.3	4.5	35.1	39.4	4.3

身体測定時の保健指導(高学年)

元気な脳を育てよう

今回は、脳を元気にするという観点から、早寝早起き朝ごはんとくり返し学習することの大切について話しました。

朝ごはんが大切なわけ

脳が最もよく働く午前中に、学習の効果を上げるためには、脳のエネルギー源であるブドウ糖をしっかり補給する必要があります。そのためには、ごはんやパンなどの主食をしっかり食べることが大切です。また、脳の成長という点からは、タンパク質やビタミン、ミネラルもしっかりとることが重要です。主食だけの簡単な朝ごはんですませることなく、おかずもしっかり食べて来るようにしましょう。



1月の保健目標
インフルエンザを予防しよう
手洗いうがいをしよう
マスクをつけよう

朝ごはんのおかずの数が多いほど学力が高いという調査結果もあります。おうちの方がいそがしい時でも、高学年では自分で朝ごはんの用意ができるようになると良いと思います。



早寝早起きが大切なわけ

昼間、目がさめている時に学習したことは、睡眠中に脳の中で整理され記憶されます。睡眠時間が短いと学習したことが脳に定着せず、効果が上がりません。成長ホルモンも早く寝た方がたくさん分泌されます。自分の寝る時間の目標を決めて、生活できるようにしましょう。

くり返し学習することが大切なわけ

くり返し学習することによって、脳の神経細胞同士のつながりが良くなり、必要な情報が早く正確に伝わるようになります。漢字ドリルや計算ドリルなど、くり返し学習することによって効果が上がります。また音読や視写など、声に出して読んだり、手を使って書いたりする勉強は、脳のいろいろな部分を働かせるので脳を元気にする効果があるそうです。音読や視写もがんばりましょう。

性教育の感想 2

1年 赤ちゃんはどこから

○ぼくはてがみを見てやさしいきもちになりました。そのてがみは、今まで見たてがみのなかでいちばんうれしくてがみでした。



○きょうのべんきょうであかちゃんがどのようにうまれてきたかがよくわかりました。おかあさんがとてもやさしい人だなあとおもいました。やさしいおべんきょうでした。

2年 おなかの中の赤ちゃん

○さいしょはぼくも0.1ミリだったけど、こんなに大きくなるのがはじめてわかりました。赤ちゃんのしんぞうの音が聞こえるのがすごいなと思いました。赤ちゃんは10か月もかかって生まれてくるのもすごいなと思いました。赤ちゃんもお母さんもすごくがんばってるなと思いました。

○たいぱんにへそのおがくっついているのがよくわかりました。あと(ちいさなあながあいている)黒い紙をもらったけど、(赤ちゃんのはじめが)あんなに小さいとは初めて知りました。すごかったです。あんな小さいのがこんなにでっかくなるのはすごかったです。

3年 大切なわたしの体

わたしは公園のトイレやスーパーなどのトイレは一人で行っていいのかと思っていただけ、今日勉強して大人といっしょにいかなくてはいけないことがわかりました。わたしはプライベートという言葉は聞いたことはあったけど、意味は知らなかったの、今日勉強してプライベートという意味が自分だけのものなどの意味だとわかりました。

