

# ほけんだより

5月

令和7年5月1日

吉岡小学校保健室



しんがっき はじ かげつ あたら がっこう がっきゅう な すこ  
新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しい学校や学級には慣れましたか？少  
しよゆうがでてきたこの時期は疲れが出やすく体調をくずしやすいです。  
ごーるでんういーく うんどうかいれんしゅう はじ きそくただ せいかつ おく  
ゴールデンウィークのあとには運動会練習が始まります。規則正しい生活を送り、  
けがや病気を予防しましょう。

がつ ほけんもくひょう  
5月の保健目標

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしよう

ちゅう ただ せいかつ  
GW中も 正しい生活リズムですごそう



## あなたの席は「異常なし」?

しんねんど にゆうがく ねんせい ねんせいじゆう  
新年度をむかえ、入学した1年生はもちろん、2年生以上のみなさんも  
きょうしつ せきがかわったりしたとおもいます。あたらしいかんきょうで  
これから1年間すごしますが、いま、席についているときに

- 黒板の文字が見えにくい
- 先生の声が聞こえにくい
- いすやつくえが高すぎる/低すぎる
- いすやつくえがグラグラする  
(こわれている)



といったことはありませんか。

こうしたことがあると、クラスでの生活の中で、授業をしっかり受け  
られない。勉強に集中できないだけでなく、思わぬ体のトラブルやけが  
につながるかもしれません。気づいたこと、気になることがあれば、早  
めに担任の先生に知らせましょう。

保護者の皆様へ

○ ゴールデンウィーク後から運動会練習が始まります。以下の  
ことをお願いします。

- ・朝ごはんを食べてくる。
- ・たっぷりの水分を持たせる。
- ・爪を切っておく。
- ・しっかり睡眠をとる。
- ・朝の様子を見て、体調が良くないときは、無理をさせない。

○ 健康診断が続きます。異常があった場合のみお知らせを配付します。  
検診の日はお子さんに「どうだった？」と聞いて、体について話すき  
っかけにしてみてください。

## 4月の身体測定結果

令和6年度愛媛県学校保健統計調査の結果（身長・体重の平均）

| 男子 | (cm)  | (kg) | 女子 | (cm)  | (kg) |
|----|-------|------|----|-------|------|
|    | 身長    | 体重   |    | 身長    | 体重   |
| 1年 | 116.1 | 21.3 | 1年 | 115.4 | 20.9 |
| 2年 | 122.0 | 24.1 | 2年 | 121.1 | 23.6 |
| 3年 | 128.4 | 27.7 | 3年 | 127.1 | 26.6 |
| 4年 | 133.2 | 30.6 | 4年 | 133.5 | 30.6 |
| 5年 | 138.6 | 34.5 | 5年 | 139.9 | 34.3 |
| 6年 | 145.1 | 39.2 | 6年 | 146.8 | 39.4 |

令和7年4月吉岡小学校の結果（身長・体重の平均）

| 男子 | (cm)  | (kg) | 女子 | (cm)  | (kg) |
|----|-------|------|----|-------|------|
|    | 身長    | 体重   |    | 身長    | 体重   |
| 1年 | 115.9 | 23.0 | 1年 | 118.6 | 22.9 |
| 2年 | 122.9 | 23.4 | 2年 | 120.6 | 24.2 |
| 3年 | 127.2 | 26.8 | 3年 | 125.0 | 26.7 |
| 4年 | 134.2 | 32.2 | 4年 | 130.8 | 29.9 |
| 5年 | 137.0 | 31.9 | 5年 | 143.4 | 35.8 |
| 6年 | 147.5 | 41.1 | 6年 | 149.3 | 44.3 |

バランスよく成長するためには？

左記は令和6年度愛媛県の身長・体重の平均結果と4月に行った吉岡小学校の身体測定の平均結果です。

身長や体重の伸び具合は個人差があるで、平均値と差があっても気にする必要はありません。さらに大きく、バランスよく成長していくためには、好き嫌いをせずにご飯を食べ、日中はたくさん運動をし、十分な睡眠をとることが大切です。



## たばこはダメ!

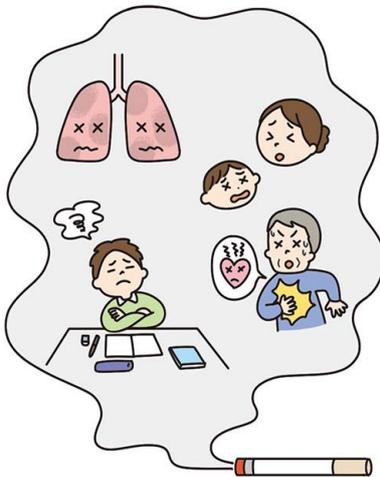


5月31日は、世界保健機関 (WHO) が「世界禁煙デー」として、たばこを吸わないように呼びかけています。日本でも、5月31日～6月6日の1週間は「禁煙週間」として定められています。

たばこの煙は全身に作用し、がんや心臓病など様々な病気を引き起こす原因となります。なぜなら、たばこには5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれているからです。

さらに、体が成長している子どもがたばこを吸うと、一酸化炭素により脳が酸素不足となり、集中力や考える力が低下して勉強にも影響が出るとも言われています。

みなさんにも、ひょっとしたらたばこを勧められる場面があるかもしれません。でも、自分とまわりの人を守るためによく考えて「たばこはダメ!」と断るきもちを大切にしましょう。



## キーワードでおぼえよう! たばこについて

たばこについて、あなたはどのくらい知っていますか? 次の1~4の説明にある ( ) に言葉を入れてみてください。



① たばこに含まれている有害物質には、ニコチン、( )、一酸化炭素などがあります。その数は、なんとおよそ ( ) 種類!

② たばこは、喫煙する人が吸いこむ ( ) よりも、たばこの先から立ちのぼる ( ) のほうに有害物質が多く含まれています。



③ ちょっとした ( ) からたばこを吸い始めてしまう人がたくさんいます。軽い気持ちでも絶対に手を出さないで!

④ 「タバコを吸うとかんたんに ( ) 」といわれますが、実はからだに悪い影響が出ているだけ。( ) にだまされないようにしましょう。



### キーワード

ふとる 50 酸素 ダメージ 好奇心 ビール 主流煙 500  
副流煙 親切心 やせる 200 タール ねむくなる イメージ