

もうすぐ夏休みですね。夏休み中もなるべく同じ時間に寝て起きるようにしてみてください。生活リズムが一定になると、丈夫な体が作られるだけでなく、心も安定するという研究もあるそうです。

始業式の日、8時00分までに体温等の入力をお願いします。2学期も元気な姿を見せてください！

## 令和4年度 本町小学校 身体測定結果

	学年	身長 (cm)	体重 (kg)
男子	1年	116.5	21.4
	2年	123.0	23.8
	3年	127.7	26.5
	4年	132.6	30.1
	5年	138.5	31.7
	6年	149.0	42.5
女子	1年	117.0	21.2
	2年	123.1	24.1
	3年	128.6	26.4
	4年	132.6	29.9
	5年	141.9	35.4
	6年	145.4	38.0

「健康カード」をお渡します。カードの表紙に押印の上、7月8日(金)までに学校に提出してください。

### 体が成長する今、大切なこと

**食事** 骨や筋肉をつくるもとになる栄養を、バランスよくとりましょう。

**すいみん** 成長をうながす物質である「成長ホルモン」は、ねている間に体の中に出ています。

**運動** 運動をするとおなかがすき、夜はぐっすりねむれます。また、運動のしげきは、骨の成長をうながします。

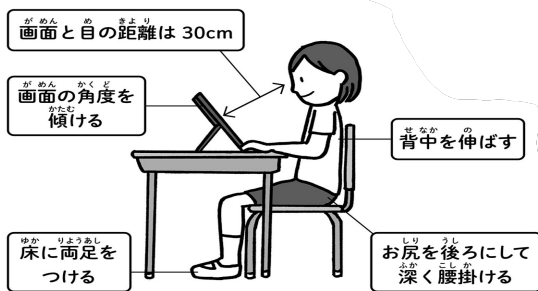
人の成長はそれぞれです。人と比べるものではありません。個人差もありますので、健康カードをみてお子さんの成長を御確認ください。



## 目に優しい生活を送りましょう

今年度の本町小の健康診断の結果、視力が1.0以下の児童は、41.7%いることが分かりました。視力が1.0以下の児童の全国平均(令和2年度)は37.52%でしたので、本町小学校の児童のみなさんは、全国と比べると視力が少し低いようです。

夏休み、家にいる時間が増えるとテレビを見たり、ゲームをしたりする時間が増えることが予想されます。体に負担がかかり過ぎないように、気をつけたいですね。

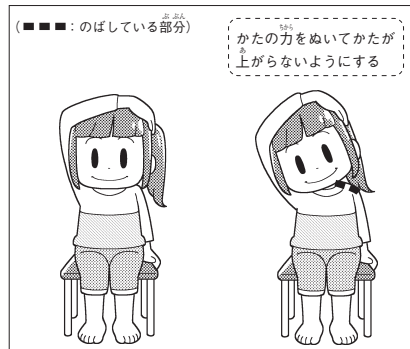


正しい姿勢で過ごす、体への負担は軽くなります。自分の姿勢を意識して、背骨がぐにゃっとなっていたら、ピンと伸ばしてみましょう。

長時間、同じ画面を見ると、首の筋肉、目の奥の筋肉も疲れます。体だけでなく、目玉のストレッチもしてみてください。

## 長時間のスマホやゲームなどでかたくなった首の筋肉をやわらかくしよう

首の筋肉がかたくなると、かたこりや首こり、頭痛などにつながる可能性があります。



## 目玉のストレッチ

