

元気な子ども!

天童市立長岡小学校



寒暖の差が体調の変化に?!

運動会の練習が毎日行われるようになりました。まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕は少し涼しく、寝ている間に寝冷えをして体調をくずしている人、発熱・腹痛・下痢などで学校を欠席する人もみられます。ゆっくり休養して、元気に登校してください。

保護者の皆様には、お子様の体調にいつも心配りをしてくださり、感謝いたします。下記のことを参考にしてくださり、今後も休まず登校させていただきますようお願いいたします。



つかれをとる食べ物 紹介



健康委員会の発表

運動会の練習などで『体がつかれたとき』に食べるとよい食べ物を発表しました。栄養・休養をしっかり取って、『勝! 全力で最後まで!』がんばりましょう。



ビタミンB1

これが足りないと、つかれやすくなる。

豚肉・レバー・麦・玄米
など



ビタミンC

他の栄養素の働きを助け、ストレスをはね返す。

イチゴ・トマト・野菜
など



カルシウム

イライラ・ストレス・心のつかれを防ぎ、骨や歯を丈夫にして筋肉の働きをよくする。**乳製品・海草・小魚**
など



鉄

血液をつくる働きがある。

カツオ・小松菜・なっとう
など

ねっちゅうしょう

熱中症の予防・・・引き続き注意してください。

- ◎ 直射日光をさける・・・**帽子をかぶる**
- ◎ **水分補給**を、こまめにたくさん行う。
- ◎ 体調の悪さを感じたら、**無理をしない**。
- ◎ **朝食は必ず食べる**。野菜・くだもので**ビタミン**を補給する。
- ◎ **睡眠**を十分にとる。



本校の健康診断(4月測定)の結果です！

(1) 発育状況

* 県・全国は、平成24年度の平均値である。

性別		男子			女子		
学年	項目	身長	体重	座高	身長	体重	座高
1年	本校	116.9	21.3	65.4	▲114.6	▲19.9	63.7
	県	117.2	21.9	64.8	116.3	21.7	64.7
	全国	116.5	21.3	64.8	115.6	20.9	64.4
2年	本校	122.1	23.5	67.8	▲120.5	24.0	67.1
	県	123.3	24.7	68.0	121.9	24.1	67.6
	全国	122.4	24.0	67.6	121.6	23.5	67.3
3年	本校	127.8	27.6	70.4	◎129.0	27.2	70.4
	県	129.1	28.5	70.8	127.7	26.7	70.2
	全国	128.2	27.1	70.3	127.4	26.3	69.6
4年	本校	◎135.3	31.1	◎73.9	133.4	29.5	72.9
	県	134.1	32.3	73.0	134.1	30.7	72.9
	全国	133.6	30.5	72.6	133.4	29.9	72.6
5年	本校	139.3	◎36.4	▲73.8	◎141.2	◎36.8	76.7
	県	139.9	35.5	75.5	140.7	34.7	76.1
	全国	138.9	34.0	74.9	140.1	34.0	75.8
6年	本校	144.9	◎40.6	77.2	147.1	◎40.4	78.9
	県	146.3	40.4	78.5	147.4	39.8	79.7
	全国	145.0	38.2	77.5	146.7	38.9	79.2

◎: 全国平均値を大きく上回る(1cm・1kg), ▲: 全国平均値を大きく下回る(1cm・1kg)

結果 身長…4年男子、3・5年女子は大きく上回っている。1・2年女子が大きく下回っている。
 体重…5・6年男子、5・6年女子が大きく上回っている。1年女子が大きく下回っている。
 座高…4年男子が大きく上回り、5年男子が大きく下回っている。女子は平均である。

男子

女子

