



桜小学校  
保健室  
H25.9.12



暑い暑いと思っても、朝夕はすっかり涼しい風が吹き、夜になれば虫の声が聞こえる季節となりました。

夏休み明けの心とからだの調子はいかがですか？ なんだか調子が出ない・・・と感じている人は、ゆっくりお風呂に入り、早めに布団に入って、夏の疲れを取りましょう。心もからだも充実した「実りの

秋」を迎えられますように！



下の表は学年・男女別の平均値、  
右の表は4月からの増加量の平均です

学年	項目	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	男子		
	女子		
2年	男子		
	女子		
3年	男子		
	女子		
4年	男子		
	女子		
5年	男子		
	女子		
6年	男子		
	女子		

！！大切なのはバランスです！！

成長の時期は一人ひとり違います。数値にこだわ  
るのではなく身長と体重がバランスよく成長し  
ているかどうか大切です。自分の身長と体重の  
バランスについて知りたい人は保健室までどうぞ。

## 朝ごはん、ちゃんと食べていますか？

夏休みが明けて2学期が始まりましたが、生活のリズムは戻ったでしょうか。ごはんをしっかりと食べていますか？「朝ごはんを食べましょう」と言われていますが、それはこのような良いことがあるからなのです！！

### ☆朝ごはんのイイこと☆

- 代謝がよくなり太りにくくなる
- お腹の調子を整えて便秘予防
- からだを自覚めさせる
- からだのリズムをつくる
- 集中力がUPする
- お肌にイイ



- 体調が崩れやすくなる
- 学習意欲が下がる
- 持久力が下がる
- 疲れやすくなる
- 集中力が下がる
- 太りやすくなる

しっかり朝ごはんを食べて学校に行こう！



## ローレル指数ってなんだろう？

発育測定の結果はどうでしたか？自分の発育状態を知る目安として「ローレル指数」というものがあります。

みんなも計算してみよう！

少し難しいので、お父さんやお母さんと一緒にやってみましょう。

式：ローレル指数 = {体重 (kg) ÷ 身長 (cm)³} × 10⁷

発育状態	ローレル指数
やせすぎ	100 以下
やせぎみ	101~115
標準	116~144
ふとりぎみ	145~159
ふとりすぎ	160 以上



## AEDって知ってる？

9月9日は救急の日ということで、身近な救急について紹介します。

AEDは「突然心臓が止まって倒れてしまった人」の心臓の動きを正しく戻すために使うものです。

空港や駅、学校など、たくさんの人たちが出入りする場所に置いてあります。

Q. 桜小学校にも1カ所、AEDが置いてあります。どこでしょう？

A. 「体育館の入り口」です。

もしも、先生に「AED持ってきて！」と言われたら、AEDを持って来られるように場所を覚えておきましょう。

