



ほげんだより

令和5年1月31日
郡山市立小山田小学校

『健康の記録』をお渡しします

おかげさまで、ほとんどの児童の身体測定を実施することができました。服装や髪形のご配慮、ありがとうございました。1～5年生では、結果をお配りしますので、ご確認の上、学校へお戻してください。

6年生については、学級閉鎖終了後に配付いたします。ご確認後は、学校へ戻す必要はありませんので、ご家庭で保管ください。

身体測定の結果を上手に活かして、健康なからだを作しましょう

～ 体重が急に増えた人も、増え方が少なかったり減ったりしていた人も… ～

□ 好き嫌いをしないで、バランスよく

(例：お弁当の場合)



- 3：主菜（ご飯、パンなど、主に炭水化物を含んだもの）
- 1：主菜（肉、魚、卵、大豆製品など、主にタンパク質を含んだもの）
- 2：副菜（野菜、キノコ、海藻など、ビタミンやミネラルを含んだもの）

- 毎日、運動をしましょう
- 決まった時間に食事をするようにしましょう
- 寝る2時間くらい前までには、食事を済ませましょう
- 毎日、9時間は眠るようにしましょう
- お医者さんにも相談してみましょう

＊ 稀に、病気が見つかることもあります。

