



げんきっこ

平成31年4月12日
No.2
涌元小学校 ほけんしつ

じぶん

し

自分のからだをよく知ろう!

年

※ おうちのひとといっしょにみよう!

しんちょう



ことし

きよねん(4月)

のび

$$\boxed{} - \boxed{} = \boxed{}$$

たいじゅう



ことし

きよねん(4月)

ふえ

$$\boxed{} - \boxed{} = \boxed{}$$

しりょく(みる力)の結果

しりょく 視力	みぎ 右 ()	ひだり 左 ()	きよねん (4月)	みぎ 右 ()	ひだり 左 ()
------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------

ちやうりょく(きく力)の結果

ちやうりょく 聴力	いじょう ・異常なし	さいけんさ ・再検査
--------------	---------------	---------------

身体測定の時間、自分のじゅんばんまで、みんなしずかに待つことができ、りっぱでしたね♡



せをのぼすための 3つのきほん

からだをたくさん
うごかす!



運動すると、骨や筋肉を大きくしてからだを成長させる「成長ホルモン」という物質がたくさん体のなかで出るよ。骨もたくさんしげきをうけて太く・長くなるよ!

バランスよく
たべる!



食べ物はからだを作るものになります。

おいしそうな見かけのおやつばかりに負けないで、朝・昼・夜のごはんをきちんと食べましょう。

よくねる!



「寝る子は育つ」ということわざがあるように、からだを成長させるためには睡眠が大切です。小学生の理想の睡眠時間は9～10時間とされています。