

げんき、こ

平成30年4月13日
No.2 号
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

- =

たいじゅう



ことし

きよねん (4月)

ふえ

- =

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	いじよう ・異常なし	さいけんさ ・再検査
--------------	---------------	---------------



ほとんどの子がつめを切っていました。当たり前のことだけど...
とってもうれしいです!!

せ の まも 背を伸ばしたいなら守るべし!



からだをたくさん
うごかすべし!

バランスよく
たべるべし!

よくねるべし!



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中に出るよ。骨もたくさんしげきをうけて太く・長くなるよ!

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。

「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。