

ほけんだより

令和6年4月26日

保健室・5月号

明日から大型連休！ 予定は立てましたか？

ドキドキの始業式・入学式から始まった4月の登校は今日で終わります。明日からは春の大型連休。期間は4月27日（土）から5月6日（月）までです。休みが長くなると気を付けなければならないのが生活リズムの乱れです。生活リズムが乱れたままで学校や寄宿舎に戻ると、うっかりけがをしたり体調不良になったりしてしまうかもしれません。そうならないために、大型連休中も規則正しい生活をしましょう。楽しい連休にしてくださいね！



大型連休中に守って欲しい「生活リズム」

- 1 早寝早起きを心掛ける！
- 2 一日3食を決まった時間に食べる！
- 3 散歩やスポーツで体を動かす！



大型連休 ゴールデンクイズ

それぞれ何の日でしょう？ 空欄に入る言葉を考えよう！

- ① () 記念日：伊達高等養護学校の誕生日（5/2）
- ② () 記念日：日本の最高法規が施行された日（5/3）
- ③ () の日：端午の節句。子どもの幸せを願う日（5/5）

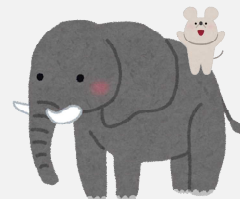
* 答えは裏面の下にあります。

動物の心拍数特集

4月26日（金）、1年生のみ心電図検査を行いました。心電図検査では、皆さんの心臓が正常に動いているかどうかを検査します。

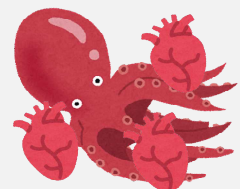
2・3年生の皆さんは1年生の時に検査しましたね。

ところで、皆さんは動物の心臓の秘密について知っていますか？ 実は動物の種類によって心拍数（心臓が1分間に動く回数）が違います。人間の成人の心拍数はだいたい60～90回くらいです。象の心拍数は



は20回、ハツカネズミの心拍数は1分間に600～700回です。ある研究で、動物の体の重さによって心拍数が変わることが分かっています。皆さんの好きな動物の心拍数はどれくらいなのでしょう？

ちなみにタコやイカなどの頭足類は心臓が三つあり、ウニやナマコなどの棘皮動物には心臓がありません。生き物は不思議ですね！



帰省バッグで「健康診断の結果①」を配っています

「健康診断の結果①」には、身長、体重、肥満度、視力、1年生の希望した人のみ色覚検査の結果が記入してあります。1年前の自分と比べてどのくらい成長したでしょうか。体の成長と一緒に心も大きく成長しています。ステキな社会人を目指して毎日生活しましょう！

十日間の大型連休中に平日が三日間あります。お家の方の予定と相談しつつ、必要な人は通院をしてください。



① 開校 ② 憲法 ③ こども