



新座市立池田小学校
保健室
R8.1.16
No.11



あたら とし むか ことし ねん もくひょう た ひと おお おも
新しい年を迎えて、今年1年の目標を立てた人も多いと思います。
なにごと ところ からだ げん き たいせつ もくひょうたっせい
何事にも、心と体が元気であることが大切です。目標達成のためにも、
ところ からだ けんこう いし き
心と体の健康づくりを意識してみてください。
たいちよう くず きせつ てあら おこな
体調を崩しやすい季節ですので、手洗い・うがいをしっかり行い、
じゅうぶん すいみん えいよう しょうじ ところ がっき げん き
十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を心がけて、3学期も元気に
す すごしましょう。

がっ きはついくそくていけ っ か 3学期発育測定結果

こんねん ど さいご はついくそくてい おこな がつ くら へいきんしんちょう いじょうたか
今年度最後の発育測定を行いました。4月と比べ、平均身長が5cm以上高くなっ
ている学年もありました。発育測定のとときに身長が伸びて喜んでいる人もいれば、あ
まり伸びていなくて少しがっかりしている人もいました。

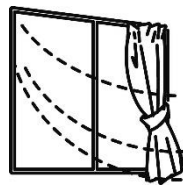
しんちょう の はし じ き の はや ひと こじんさ まわ
身長が伸び始める時期や伸びる速さは人それぞれちがい、“個人差”があります。周
りの人との違いを気にするのではなく、1学期や2学期の自分と比べるよ
うにしましょう。また、しんちょう たいじゅう たいせつ まいにち
身長と体重のバランスも大切です。毎日からだ
を動かして、うご すいみん しょうじ じぶん せいちょう
睡眠や食事をしっかりとって自分のスピードで成長してい
きましょうね。「発育のようす」を配付するので、成長を確認してみましょ
う。



	身長平均				体重平均			
	男子	4月より	女子	4月より	男子	4月より	女子	4月より
1年生	120.6	+5.4	119.5	+4.4	23.2	+2.3	22.6	+2.0
2年生	125.9	+4.8	125.1	+4.6	25.9	+2.1	25.3	+2.4
3年生	131.1	+4.3	132.4	+4.9	30.5	+2.8	29.1	+2.1
4年生	136.7	+3.7	140.3	+5.4	32.1	+1.6	33.7	+3.0
5年生	142.6	+4.1	146.2	+4.5	37.9	+3.1	39.0	+4.2
6年生	152.9	+6.3	151.0	+3.6	45.6	+4.5	44.6	+3.5

きゅう たいじゅう そう か げんしょう ばあい せいかつ ようす みな お しんちょう
急な体重の増加や減少がある場合は、生活の様子を見直してみましょう。身長や
たいじゅう しんぱい ほけんしつ そうだん
体重のことで心配なことがありましたらいつでも保健室に相談しにきてください。

さむ かん き 寒くても換気をしよう



寒くなると部屋を閉め切ったままになっていることが多くなります。閉め切った部屋の中では空気が汚れています。頭がぼんやりしたり気分が悪くなったりして、学習面だけでなく、健康にも影響してきます。ときどき窓を開けて空気を入れ替えるように心がけましょう。また、換気をするによって、かぜや感染症の予防にもつながります。寒いけれど休み時間には窓を開けて、きれいな空気を入れ替えましょう。

かん き
換気をしないまましていると…

だいちょうふりょう 体調不良になりやすい

くうきちゅう にさんかたんそ りょう
空気中の二酸化炭素の量が
おお ずつう は け
多くなると、頭痛や吐き気な
どがあらわ
れます。



かんせんしやう かぜや感染症にかかりやすい

ウィルスがずっといること
になりかぜやインフルエンザ
などのかんせんしやう
にかかりやす
くなります。



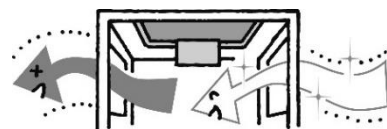
げんいん アレルギーの原因になる

ほこりやダニ、カビがたま
ると、それを吸い込んでアレ
ルギーをはっしやう
することがあります。



かん き 換気のポイント

くうき いっぽうつうこう
空気は一方通行でしか流れないため、窓を1ヶ所開けた
だけではかんき
はうまくおこな
われませんので、2ヶ所以上の窓や扉
をあ
へ や くうき い か
を開けて部屋の空気の入替えをしましょう。



1時間に1回、3～5分間、窓と扉を開けて空気の入替えをしましょう。

保護者のみなさまへ

第2回 学校保健委員会開催のお知らせ

10月に保護者の方に実施したアンケート結果のもと、今回はe-ネットキャラバン講師 細野 清文 氏を講師にお招きし、「e-ネット安心・安全講座(中級)」の講演会を行います。みなさんと一緒に学びたいと考えています。5・6年生の児童も参加し正しいインターネットの使い方を学びます。すでに参加の申し込みは終わっていますが、希望される場合は、当日お越しいただいても構いません。貴重な機会ですので、みなさまのご参加をお待ちしています。



日時：令和8年2月5日(木) 14:25～15:10 場所：体育館