

ほけんだより 1月

新座市立池田小学校
保健室
R6.1.18
No.10



新しい年が始まりました。みなさんは何か目標を立てましたか。どんな目標も、がんばりの積み重ねが大切です。その土台となるのは元気な体と心です。1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬の本番なので、生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体をつくりましょう。

はついくそくてい けっか 発育測定の結果

今年度最後の発育測定を行いました。4月と比べて平均身長が5cm以上高くなっている学年もありました。発育測定中は身長がたくさん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ね。身長が伸び始める時期や伸びる速さは人それぞれちがひ、「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、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、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。



	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	120.1	+4.3	120.8	+4.3	23.0	+0.9	23.2	+1.6
2年生	126.3	+4.5	127.1	+5.3	26.5	+2.1	26.7	+2.6
3年生	131.9	+4.0	133.3	+4.3	30.8	+2.9	29.4	+2.4
4年生	139.0	+4.3	139.1	+5.3	35.5	+3.0	35.3	+3.4
5年生	144.0	+4.4	147.1	+4.2	40.7	+3.9	41.1	+3.8
6年生	153.8	+6.4	151.6	+3.8	46.6	+5.2	44.0	+3.8

5つのステップでかぜを撃退！



マスクを
じょうず
つか
上手に使う

かぜの症状が
あるとき



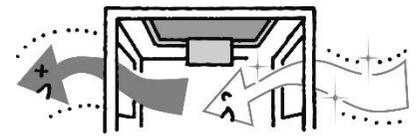
人の多い場所
に行くとき



ウイルスを追い出す

教室の空気を
入れかえる

空気の入口と出口をつくと効果的



手洗い・うがい
をこまめにする

せっけんを使っ
て、ていねいに

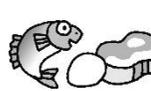


のどのほうまで、
念入りに

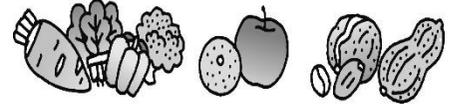


栄養を
しっかりとる

タンパク質



ビタミンA ビタミンC ビタミンE



ウイルスと戦う力をつける

生活リズムを
ととの
整える

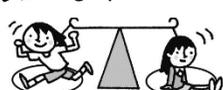
夜9時には寝
るようにする



食事は1日3
回規則正しく



活動・休息をバ
ランスよく



—保護者のみなさまへ—

9月のほけんだよりでも記載しましたように、夏休みに学校のパソコンが新しくなりました。データの引継ぎにより2学期の発育測定のと健康の記録を配付することができませんでした。来週、健康の記録を配付いたしますので、2学期のも併せてご確認ください。また、システムが変更となり、健康の記録の様式も今までのものと変更になりました。ご理解ご了承のほどよろしくお願いいたします。