

ほけんだより



おうちの人と
いっしょに
よみましょう



今月の保健目標
好き嫌いをせずに
食べよう！

- ☆ 身体計測の結果
- ☆ 学校保健委員会を終えて
- ☆ 保護者の方へ

あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願ひいたします

冬休みが終わり、3学期がはじまりました。3学期は1年のまとめをし、来年度の準備をするとても大切な時期です。例年栃木市内でもインフルエンザが広く流行する時期なので、気を引きしめて予防をしていきましょう！今年も寺尾小全員が健康に、笑顔で過ごせる1年にしましょう。

身体計測の結果



立派な態度で受ける
ことができました！



3学期の身体計測の結果をお知らせします。この1年で、みなさんとても大きくなりましたね。これからのますますの成長がたのしみです。

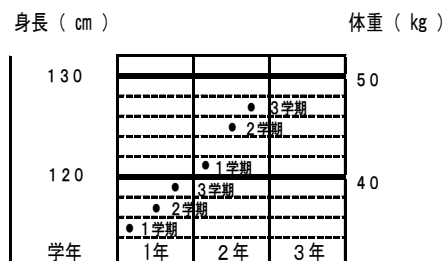
↓ R1年度3学期 本校児童の体位平均

| 区分 | 身長 (cm) | 体重 (kg) | |
|----|---------|---------|------|
| 男子 | 1年 | 122.6 | 25.9 |
| | 2年 | 126.5 | 28.0 |
| | 3年 | 133.2 | 35.4 |
| | 4年 | 138.2 | 33.4 |
| | 5年 | 145.2 | 40.3 |
| | 6年 | 142.8 | 36.0 |
| 女子 | 1年 | 119.4 | 21.5 |
| | 2年 | 126.4 | 25.7 |
| | 3年 | 126.6 | 29.3 |
| | 4年 | 136.0 | 34.4 |
| | 5年 | 147.0 | 38.8 |
| | 6年 | 151.0 | 45.7 |

保護者の方へ

お知らせとお願い

お子さんの身体計測の結果は、健康のため「わたしのからだ」を通してお知らせします。内容をご確認の上、ご家庭で身長と体重のグラフの記入をお願いいたします。



※ 身長は黒色、体重は赤色でご記入ください。

※ 表紙に押印の上、袋に入れて1月21日まで学校へお戻しください。



身長がのびるための「成長ホルモン」は、ぐっすりとお眠りしているときにたくさん出ると言われます。ぐっすりお眠りするためには、寝る前にゲームや運動をせず、心も体もリラックスした状態でふとんに入るのがポイントです。ぜひ実践していきましょう！

学校保健委員会を終えて

ほけんだより12月号でお知らせしたように、学校保健委員会で5、6年生は睡眠の大切さを学びました。学んだ内容を、家庭で話しあってもらい、おうちの人からコメントをいただきました。一部を紹介します。

- ☺ タフレットは夜9時以降使わないという約束を確認し、毎日8時間はなるべく寝るように心がけていこうと話していました。
- ☺ 学年が上がるにつれて寝る時間も遅くなっていったので、夜10時には朝6時に起きるという目標を話しあって決めました。
- ☺ タフレットの使用は1日1時間まで決めました。ブルーライトが悪い影響を与えるというので、ブルーライトカットメガネを使うことにしました。

ご協力くださった保護者のみなさま、お忙しい中ありがとうございました！それぞれの家庭で約束を確認したり、すいみんをふり返るきっかけになったことと思います。ぜひ実践して、質の良いすいみんをたくさんとりましょう！

5・6年生とその保護者の皆様へ！ 「すいみん改善WEEK」を実施します！

学校保健委員会に参加したあと、5、6年生のみなさんに「これからの生活で実践したい目標」を決めてもらいました。すいみん改善 WEEK は、おうちの人と協力して、その目標に沿って生活を送り、質の良い睡眠をたっぷりとする1週間です！保護者の皆様、ご協力よろしくお願いいたします！

期間 1月20日(月)～1月24日(金)の5日間

内容 自分でたてた目標に沿って生活を送り、毎日睡眠のふり返りをする。
ワークシートは最終日におうちの人にも見てもらい、コメントを書いてもらう。

保護者の方へ

- ☺ 緊急連絡カード、保健調査票などの記載内容に変更がある場合には必ず学校へお知らせください。
- ☺ 発熱が見られた場合には、必ず病院を受診し主治医の指示に従ってください。(インフルエンザの場合は発症後12～24時間を経過してからの検査が確実とされています。)

2学期は心配していたインフルエンザの流行は見られず、3学期の始業式も全員が元気に参加することができました。保護者の皆様には日頃からお子さんの保健衛生を意識していただき、感謝申し上げます。これからがインフルエンザ流行の本格的なシーズンになります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

