

本年もよろしくお願いいたします

あっという間に冬休みが終わり、3学期がスタートしました。3学期は1年のまとめをする大切な3か月です。体調管理をしっかりと行いながら、目標に向かって取り組み、充実した3か月にしましょう。

また、今年に入り県内のインフルエンザ罹患が増えており、3年ぶりの流行シーズン入りとなっています。市内でも、今週になってインフルエンザでの臨時休業も発生しています。今年も寺尾小全員が健康に、笑顔で過ごせる1年になるよう引き続き感染予防に努めていきましょう。

身体計測の結果



立派な態度で受ける
ことができました！

1月11日（水）に実施した3学期の身体計測の結果をお知らせします。この1年で、心も体も大きく成長しました。ぜひ、「わたしのからだ」を通しておうちの人と一緒に成長を振り返ってみてください。

↓ 3学期 本校児童の体位平均

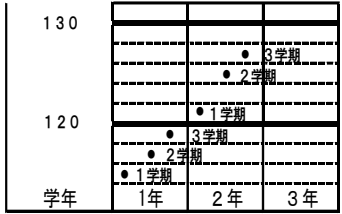
区分	身長（cm）	体重（kg）
男子	1年	121.4
	2年	127.5
	3年	134.1
	4年	139.2
	5年	142.9
	6年	153.0
女子	1年	116.9
	2年	120.2
	3年	128.3
	4年	138.5
	5年	147.0
	6年	144.5

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ています。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（cm）

体重（kg）



※ 身長は黒色、体重は赤色でご記入ください。
1月27日までに学校へお戻しください。

生活リズムについて



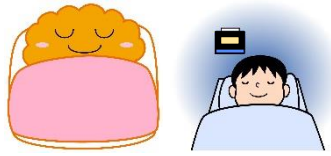
身体計測の機会を活用して、全学年に「すいみんとわたしたちの体」というテーマで、保健指導を行いました。睡眠の役割を4つ説明し、ブルーライトの害にも触れながら、良質な睡眠を取るためにスマホやゲーム、テレビなどの使用時間のルールを自分で決めるように宿題を出しました。

復習のために穴埋め問題を作ったので、もう一度確認してみましょう！まだ、宿題をやっていない人は、メディア使用のルールもおうちの人と話し合ってみましょう。「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」を合い言葉に、睡眠をしっかりとって、心も体も成長しましょう！！

睡眠の役割

あべ先生のお話を思い出して書いてみよう！

① と体の休養



② の整理



③ ホルモン
が分泌される



④ 力を高める



睡眠をしっかりとって
心も体も成長しましょう



早く・早起き
朝ごはん



ぼく・わたしは、スマホやゲーム、テレビは 時までにはやめます！！

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。（住所、電話番号、勤め先等）

感染症予防については、様々な面でご理解・ご協力いただきましてありがとうございます。令和5年も、寺尾小の児童が安心、安全に過ごせるよう尽力してまいりますので、引き続きどうぞよろしくお願いいたします。