

ほけんだより



おうちの人と
いっしょに
よみましょう



ほけんもくひょう
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
- ☆ 病気に負けない体をつくろう!!
- ☆ 保護者の方へ



あつ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。

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9日(木)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。1年間の成長を、おうちの人と一緒に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)	区分	身長 (cm)	体重 (kg)
男子	1年	125.0	女子	1年	120.6
	2年	127.1		2年	129.2
	3年	131.6		3年	132.2
	4年	137.9		4年	141.7
	5年	146.1		5年	150.0
	6年	151.7		6年	42.4

保護者の方へ

☆ 身体計測の結果は、「発育のようす」にてお知らせします。内容をご確認の上、ご家庭で保管していただきますようお願いいたします。ほけん連絡袋のみ学校へお戻しください。

お子さんの発育状態にご心配やご不安のある方は、お気軽に保健室へご相談ください。

☆ 体調が悪い場合は、「さくら連絡網」の「健康チェック」に症状の入力をお願いします。欠席・遅刻の連絡も備考欄に入力していただければ、電話連絡は不要です。また、土日に発熱や感染症と診断された場合にも入力をお願いします。(週明けの欠席状況を予測できるため)

☆ 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)

病気に負けない体をつくろう!!

身体計測前に、感染症予防についての保健指導を実施しました。

寒さと乾燥で病気の流行りやすい3学期も元気に過ごすために、病気にかかるしくみや予防方法を学びました。



- ①一番大事なのは換気です！ 窓と出入口の2方向を大きく開けて、空気の通り道を作ることがポイントです。
- ②手についたウイルスを体の中に入れないためには、手洗いがとても大切です！！
- ③ビオレの「あわあわ手洗いの歌」に合わせて、洗い残しなくなる手洗いの方法を習得しました♪

最後に、睡眠を十分に取ったりバランスのよい食事を心がけたり、外で元気に遊んで体を動かすなど体の抵抗力を高めることも大切です。咳や鼻水などの風邪症状がある場合はマスクをつけて、周りにうつさないことと自分ののどを守りましょうと締めくくりました。病気に負けない体をつくって、3学期も元気に過ごせるようにしましょう！！

正しい道を通って 手荒れを防ごう!

冬になると、手指が赤っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌ふるふるへびさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。

手を洗い終わったら

- ✗ ハンカチでふく
- そのまま自然乾燥

水が乾くとき

- ✗ 水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に蒸ってしまふよ。ハンカチで優しくふきとろう。
- ゴール

これで予防法はばっちり。できることから対策を始めよう。