

ほけんだより

令和3年2月1日 No. 11

川本北小学校 保健室

3学期がはじまり、すぐに緊急事態宣言が発令され、学校でも今まで以上に感染対策を続けながらの生活となりました。今のところ欠席者も少なく、インフルエンザ等の流行もなく過ごしています。まだまだ寒い日が続きますが、今後も引き続き、一人一人ができることを意識して行動していきましょう。

<みんなで続けていきましょう！>



…… 発育測定を行いました～6月から1月 身長・体重の変化～ ……

		身長			体重		
		6月平均	1月平均	伸び	6月平均	1月平均	伸び
男	1年生	117.5	→ 121.3	+3.8	22.2	→ 24.4	+2.2
	2年生	123.4	→ 126.7	+3.3	25.2	→ 27.5	+2.3
	3年生	129.4	→ 132.7	+3.3	28.8	→ 30.4	+1.6
	4年生	135.9	→ 139.2	+3.3	32.5	→ 34.6	+2.1
子	5年生	141.7	→ 146.3	+4.6	39.2	→ 40.8	+1.6
	6年生	147.8	→ 152.7	+4.9	40.6	→ 43.4	+2.8
女	1年生	116.8	→ 120.6	+3.8	22.0	→ 24.0	+2.0
	2年生	123.7	→ 127.0	+3.3	25.0	→ 26.9	+1.9
	3年生	128.1	→ 131.9	+3.8	27.8	→ 29.7	+1.9
	4年生	137.2	→ 141.5	+4.3	32.8	→ 35.6	+2.8
子	5年生	140.5	→ 145.4	+4.9	36.6	→ 39.9	+3.3
	6年生	147.5	→ 149.8	+2.3	41.1	→ 42.1	+1.0

1年間でこんなに大きくなりました。これからも規則正しい生活を送り、健康な体をつくっていきましょう。また、成長には個人差がありますので、他の子と比べての心配はせず、バランスよく成長しているかどうか大切にしましょう。

生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時期、手洗いなどの対策とともに、体の免疫力（体を守る力）を高めておくことも大切です。そのためには睡眠・食事・運動など、規則正しい生活を送ることで、免疫の働きがよくなり、毎日元気に過ごすことができます。

早ね・早おきをしよう！

「寝る時間」「起きる時間」の目標を決めて、少しずつ近づけていきましょう。そして、休日もなるべく同じ時間に寝起きするところがポイントです。



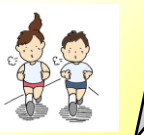
朝ごはんを食べよう！

ごはんやパンを中心に、栄養のバランスのよい朝ごはんを食べましょう。むずかしいときは、何か一品でもいいので、毎朝食べるようにしましょう。



からだを動かそう！

昼間の起きているときに体を動かせば、夜に眠りやすくなります。外遊びやスポーツのほか、おうちのお手伝いなども、いいと思います。



朝のスケジュールをつくらう！

まず学校につく時間を書きます。それまでに学校につくためには何時に何をしたらいいのかな。何にどのくらいの時間がかかっているのか考えながら書いてね。

学校につく時間	家を出る時間	朝ごはん	身支度	起きる時間	寝る時間
:	:	:	:	:	:

…おうちのかたへ…

毎朝の健康観察では、ご協力いただきありがとうございます。緊急事態宣言下ということで、1月23日より同居のご家族の体調確認の欄を設けました。お子さんの健康観察と合わせて、ご家族の健康観察についても確認していただき、カードへの記入をお願いいたします。