

ほけんだより 1月

R3. 1. 21
 本田小 保健室
 No.15

あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、3学期がスタートしました。
 千支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切です。
 冬休みで少し生活リズムがみだれてしまった人も、ゆっくり、しっかり、元気な体づくりをしていきましょう。



1月の発育測定の結果をお知らせします



先週、身長・体重の測定を行いました。「〇センチも背がのびた!」「お正月太りかも!」など、さまざまな声が聞こえてきました。下の表は、各学年の身長と体重の平均です。平均はあくまで目安です。成長には、個人差がありますよ。

令和2年度 1月の体位の平均

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	118.6	118.4	22.4	19.5
2年生	126.7	126.6	28.1	25.0
3年生	129.9	130.9	26.4	27.5
4年生	140.7	139.8	38.1	32.0
5年生	138.9	145.4	32.2	38.9
6年生	152.7	146.8	42.0	40.4

「けんこうのきろく」はご覧になりましたら裏面に捺印の上1月28日(木)までに担任へ返却してください。よろしくお願いいたします。

寒さに負けない! 服装で体温調節



保護者の方へ

学校では、感染症対策のため、廊下や教室の窓を常に開けて換気をしています。暖房をつけて温かくしていますが、それでも寒い場合があるかもしれません。服装を工夫して体温調節ができるよう、おうちの方のご協力をお願いします。

下着を着る

体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。

上手に重ね着を

厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。

室内と室外を意識

室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを!



かぜ・インフルエンザ

3学期もしっかりと
つづけましょう!



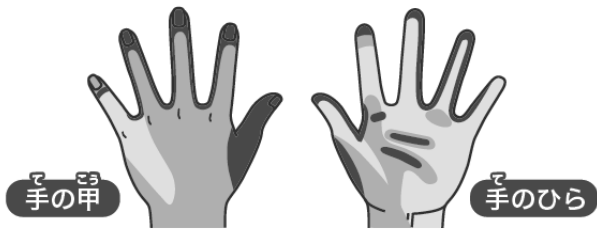
しんがた

よぼう

新型コロナウイルスを予防しよう!

① 石けんで手洗いをしよう

手洗いは正しい方法で行わないと予防になりません。手のひらだけでなく、手の甲、指先、つめの間、指の間、親指のつけ根、手首も洗うようにしましょう。石けんで手を洗ったら、清潔な自分のハンカチやタオルでふきましょう。また、つめを短く切り、清潔にしておきましょう。

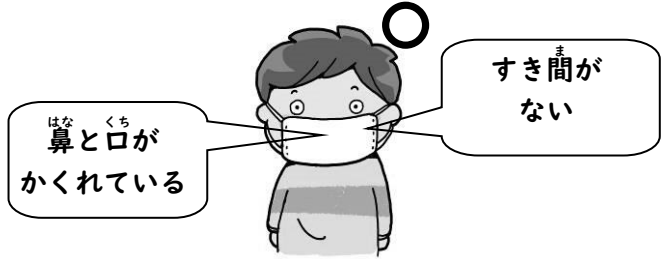


洗いのこしが多いところを
意識して洗いましょう!

洗いのこしが多いよ

② マスクをつけよう

マスクは、自分も周りの人もウイルスから守る大切な役割をしています。鼻と口をしっかりとおい、すき間のないようにしましょう!

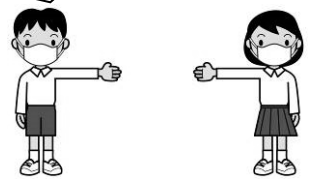


③ 3つの「密」をさけよう

お友達と遊ぶときは、窓を開けて換気をしたり、人との間をできるだけ空けたりして、「密」にならない遊び方をしよう!



- ① 密ぺい
風通しのよくない
しめきっている場所
むんむん
- ② 密しゅう
たくさんの人が
集まる場所
ぎゅうぎゅう
- ③ 密せつ
顔と顔を近づけて
話をする
がやがや



さむいとサボりがちなこと ベスト3



- ① ん
- ② ん
- ③ ん

- ① ウイルスを追い出すために開けておこう
- ② さむくても外で体を動かそう 体力もアップするよ
- ③ 夏はこまめにしても冬になるとわすれがち
空気がかんそうする冬にもだいじなことです