

ほけんだより

2月号

撫養小学校

2018. 2. 1

1月中旬から撫養小学校ではインフルエンザがはやり、学級閉鎖をしたクラスがありました。今では、インフルエンザによる欠席者は減ってきましたが、油断はできません。まだまだ寒い日も続くので、かぜやインフルエンザの予防のために、手洗い・うがいをしっかりしましょう。

登校前に健康観察をしましょう

当ではまる項目があるときは、インフルエンザや胃腸炎などに感染している場合があるので、登校してもよいかどうか、家の人に決めてもらいましょう。

- ・熱がある ・全身がだるい ・喉が痛い
- ・おなかが痛い、げりをしている
- ・吐き気がする、嘔吐している
- ・せきが出る ・筋肉や関節が痛い

そのほか、「食欲があるか」「うんちが出たか」「しっかり眠ることができたか」などもチェックしましょう。



保健目標 こころの健康を考えよう

* こんなことに注意しましょう。ポイントはこれ！

心が疲れているなど 感じたら

なんとなく元気や、やる気が出ないというときは、心が疲れているのかもしれない。このようなときはゆっくり休んだり、自分が夢中になれることをしたりして、気分転換をしましょう。



ほんよ
本を読む

はやね
早めに寝る

おふろに
ゆっくり
つかう

おもきあそ
思い切り遊ぶ

すおんがく
好きな音楽をきく

いえひとせんせいとも
家の人、先生、友だちに話を
聞いてもらう

唇の乾燥

冬は空気中の湿度が低くなるため、皮膚が乾燥します。その中でも、唇はほかの部分に比べて皮膚が薄いので特に乾燥します。

唇をなめると、なめるときにただ液と一緒に唇に残っていた水分が蒸発して、さらに乾燥します。

乾燥を防ぐにはリップクリームで保湿します。リップクリームを使う際は、色や香りの成分が入っていないものにしましょう。

いろかお
色・香りの成分が
入っていないもの



【身長】 1年間の身体測定結果 (各学年男女別平均値)

cm		4月	9月	1月	4月からの伸び
1年	男子	114.8	117.1	119.1	+4.3
	女子	116.0	118.3	120.4	+4.4
2年	男子	121.3	123.3	125.2	+3.9
	女子	121.9	124.0	126.5	+4.6
3年	男子	129.0	130.1	132.2	+3.2
	女子	128.1	130.8	132.7	+4.6
4年	男子	134.3	136.5	137.8	+3.5
	女子	133.2	136.5	138.3	+5.1
5年	男子	140.3	142.6	145.4	+5.1
	女子	141.7	144.1	146.3	+4.6
6年	男子	144.0	146.5	149.0	+5.0
	女子	146.9	149.3	151.2	+4.3

【体重】

kg		4月	9月	1月	4月からの増加
1年	男子	19.7	20.0	21.6	+1.9
	女子	20.7	21.6	23.1	+2.4
2年	男子	23.9	24.9	26.5	+2.6
	女子	24.2	25.3	27.0	+2.8
3年	男子	28.8	30.2	31.5	+2.7
	女子	27.9	29.2	30.4	+2.5
4年	男子	30.3	31.9	33.7	+3.4
	女子	30.0	32.2	34.0	+4.0
5年	男子	37.3	39.7	41.2	+3.9
	女子	38.3	40.6	42.5	+4.2
6年	男子	38.0	40.2	42.4	+4.4
	女子	37.3	39.1	41.3	+4.0