

ほけんだより



豊郷北小

1月の保健目標:教室の換気に気をつけよう

★おうちの人と読みましょう

楽しかった冬休みが終わり、2学期後半がスタートしました。2学期後半は学年のまとめともいえる大切な時期です。健康な毎日を送れるようかぜやインフルエンザに負けない丈夫なからだづくりをしましょう。キーワードは「**食事・運動・休養(睡眠)・排便**」です。

毎朝の多い1歩にのびますように!



身体計測をしました!

のびの数字は4月の平均との差です

		身長	のび	体重	のび
		(cm)		(kg)	
男子	1年	121.4	4.7	22.9	1.9
	2年	126.7	4.1	26.8	2.9
	3年	131.7	4.6	29.5	3.2
	4年	138.3	4.2	36.6	4.1
	5年	143.9	4.3	36.0	3.7
	6年	148.4	4.8	42.1	4.4
女子	1年	118.2	4.9	21.3	1.8
	2年	123.3	4.0	23.2	2.3
	3年	131.4	4.8	28.1	3.0
	4年	136.9	5.0	32.2	3.2
	5年	146.9	4.9	39.2	4.3
	6年	153.0	3.6	45.6	3.2

冬休み明け、第3回の身体計測を行いました。3年生以上は個別の結果通知を差し上げました。今回より成長曲線も示しましたので成長の様子を御覧ください。1・2年生は健康票にてお知らせしました。

身長伸びる時期に体重も合わせて増えるのがバランスの良い発育の目安です。身長よりも体重の増え方が大きいと思われたときは、おやつ回数や量、運動量など生活の見直しが必要です。

お子様の成長で気になることなどありましたら、保健室まで御相談ください。

背すじをのぼそう!

肩をすくめ体を丸めて歩いていませんか?姿勢が悪いとつまずいたりぶつかったり、けがをしやすくなります。また、肩こりから頭痛の原因になることもあります。そしてなによりも元気がなさそうに見えてしまいます。首、手首、足首を温めると寒さが防げます。体が温かいと元気も出て、心もホッとして気持ちにゆとりができるかもしれませんね。

朝の健康観察をお願いします！

冬休み明けもインフルエンザが発生しています。インフルエンザが流行するこの時期は、引き続き御家庭におかれましてもお子さんの健康状態を観察し、うがい・手洗いの声掛けとマスクの着用をお願いします。



朝の健康観察チェック項目

- のどの痛みがないか
- 咳をしていないか
- 関節痛や筋肉痛がないか
- 倦怠感(体のだるさ)がないか
- 腹痛や下痢、嘔吐がないか
- 平熱より熱が高くないか



体温が 37.5℃以上の場合は、登校を見合わせ、経過を見て受診していただくことをお勧めします。

インフルエンザ経過報告書は、医療機関で記入がない場合は保護者が記入することも可能です。登校の際は必ず御提出をお願いします。



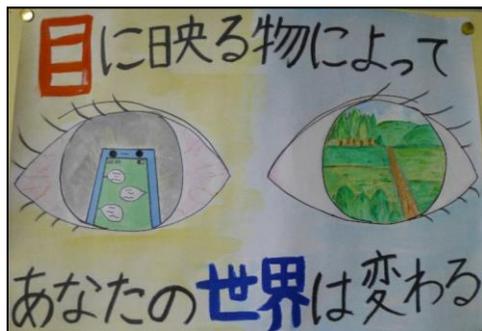
豊郷地域学校園健康推進部会より



目の愛護ポスター入賞作品発表！

今年度も夏休みの課題として、皆さんから作品を募集しました。審査の結果、各校代表1点を「優秀賞」他の作品を「優良賞」と決定しました。優秀賞の作品は以下のとおりです。おめでとうございます。

4校の入賞作品は、2月に展示します。



海道小6年 小林実命



豊郷中1年 山崎敬漱



豊郷中央小5年 小林思巴



豊郷北小3年 鷺尾颯太