ほけんだより1月

三島市立佐野小学校
保　健　室
令和５年１月１３日

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。これからの時期、かぜやインフルエンザなど、感染症の流行が本格化します。現在、佐野小学校では流行はみられませんが、油断は禁物です。石けんでの手洗いとマスクの着用、規則正しい生活リズムでウイルスから自分の体を守りましょう。今年も健康で元気にすごすことができるといいですね♪

1月の保健目標　感染症を予防しよう

寒ーい冬　健康習慣　意識しよう

食べすぎ＆運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。

インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかり手洗い習慣を。

寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。

夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

すいみん　うんどう　しょくじ　なぜたいせつ？

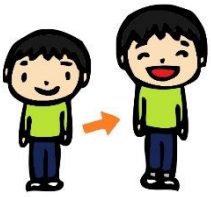
発育測定のときに、すいみん・運動・食事など、規則正しい生活習慣は、免疫をきちんと働かせるためにとても大切、ということをお話ししました。免疫の役割、皆さんおぼえていますか？免疫とは細菌やウイルスなどから皆さんのからだを守るしくみのことでしたね。

この一年も、すいみん・運動・食事を大切に、規則正しい生活を心がけ健康にすごしましょう！

びょうきにかかりにくくなる

のうがしっかりはたらく

からだのせいちょうにつながる



ストレスをかるくできる

１月の発育測定の結果

学年	性別	平均身長（cm）	平均体重（kg）
１年生	男子	123.6（+3.8）	23.1（+2.4）
	女子	117.8（+1.7）	21.8（+1.2）
２年生	男子	125.0（+2.1）	27.1（+1.9）
	女子	124.5（+1.7）	24.7（+1.3）
３年生	男子	134.7（+2.9）	34.8（+2.9）
	女子	132.0（+2.4）	29.1（+1.7）
４年生	男子	137.6（+2.3）	34.3（+2.6）
	女子	142.2（+2.2）	37.1（+2.1）
５年生	男子	146.9（+2.5）	39.3（+2.5）
	女子	142.6（+2.8）	38.3（+2.8）
６年生	男子	155.9（+1.7）	43.6（+0.8）
	女子	151.0（+0.1）	42.6（+2.8）

冬休み明けにおこなった
発育測定の平均値です。
（　）のなかの数字は、
９月の発育測定からの
伸びを表しています。
たけのこで自分の体の様子を
確認することができましたか？
今年度の発育測定は
これで終わりです。
次は４月に測定します。
これからの成長が
楽しみですね！

さのっこキラキラ 生活習慣

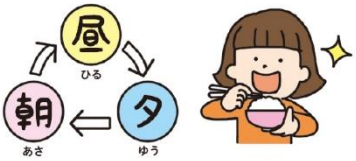
楽しく健康に冬休みを過ごすことができたでしょうか？冬休みの間に生活リズムがくずれてしまった人は、「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけ、早めに生活リズムを取り戻しましょう。

冬休みの生活

ふりかえり チェックシート

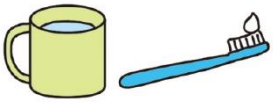
- ☑ 早ね早起きができた

- ☑ 朝・昼・夕の三食をきちんと食べた



- ☑ 外から帰ったとき、必ず手洗い・うがいをした

- ☑ 食べたあとに必ず歯みがきをした



- ☑ ほぼ毎日うんちが出た

- ☑ お酒・タバコのさそいはハッキリことわった

- ☑ 運動やお手伝いなどでからだを動かした

- ☑ ゲームやスマホは時間を決めて使った

できたものは今後も続けていき、できなかったものはできるように生活を見直してみましょう。