

ほけんだより



令和2年2月6日
さいたま市立馬宮西小学校
保健室
第13号

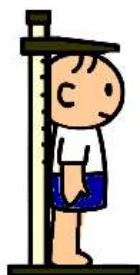


2月3日節分の日が過ぎました。節分は、季節が移り変わる日の前日をあらわして、2月4日は立春、暦の上では春となります。

学校の職員玄関の前に植わっている沈丁花のつぼみが、ふくらんでいました。

4月ごろ、よい香りとともに、かわいいお花を咲かせる準備をしているようです。

植物と同じように、成長・目標のための準備を大事にしたいですね。



ねんかん せいちょう きろく *1年間 成長の記録*



みなさんは、この4月からの10ヶ月間で、どのくらい大きく成長しましたか？

体だけでなく、様々な経験を通じて心も大きく、豊かに、たくましく成長していますね。いつも温かく見守り、大切に思い育ててくれているおうちの人も、みなさんの成長をととても喜んでくれているでしょう。

世界でたった一つの、大切な自分の心と体です。これからも、よりよい成長のために、毎日健康な生活をしていきましょう。

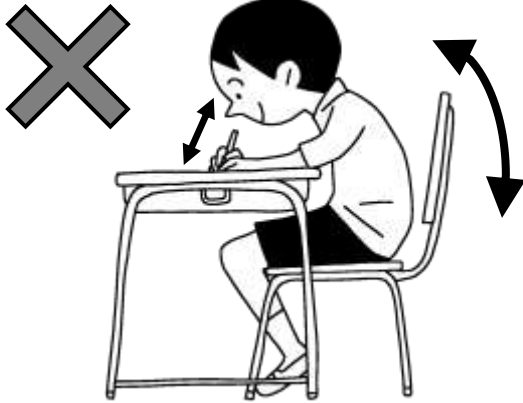
1月の発育測定の平均

学年	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	116.1	20.3	119.9	24.8
2年生	129.6	30.3	125.5	23.5
3年生	133.2	29.8	131.0	27.5
4年生	136.4	34.9	135.7	32.8
5年生	143.5	36.3	144.9	38.8
6年生	149.7	40.5	151.6	43.0

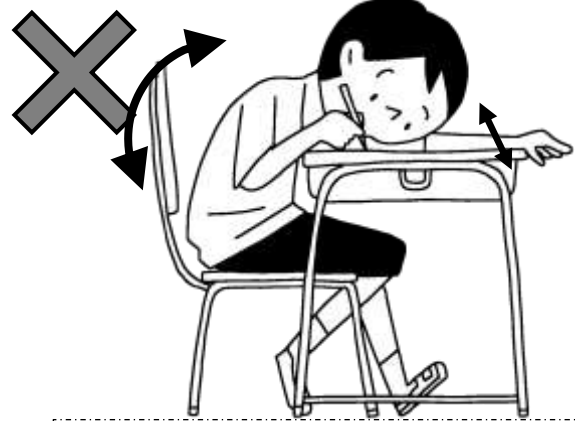


しせい どんな姿勢をしていますか？

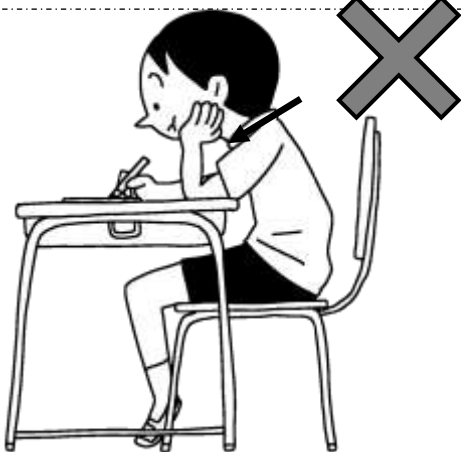
せなか まる くび きんにく ふたん
 背中が丸いと、首やかたの筋肉の負担
 がかかります。ノートと目の距離が近
 いため、視力低下につながります。



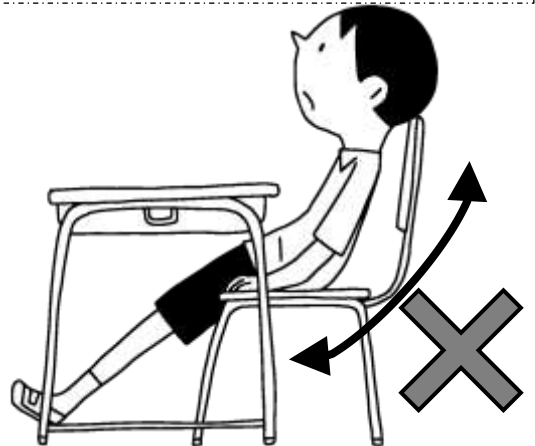
つくえ よこむ しせい
 机に横向きでねる姿勢は、
 しりょくていか はなら わる
 視力低下、歯並びも悪くな
 ることがあります。



ほおづえをつくと、てにかかるとあたま
 の
 おも は う
 重みを歯が受けることになるので、
 はなら わる
 歯並びが悪くなります。



あし
 足をのばし、だらんとした姿勢で
 いると、くび かた こしに負担が
 かかります。

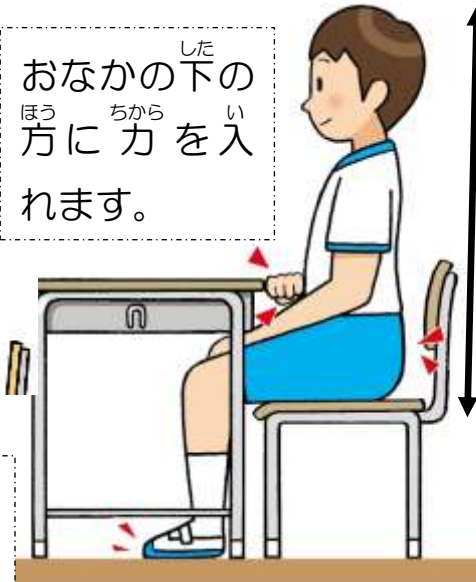


しせい *よい姿勢のポイント*

つくえ あいだ
 おなかと机の間はグー
 つくえ たか
 机の高さはチョキ
 つくえ め きより
 机と目の距離は
 パー2 コ分



おなかの下の
 ほう ちから い
 方に力を入
 れます。



ピンツ

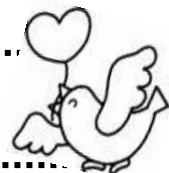
いすに深くすわり
 ふか
 背筋をのばします。
 せすじ
 肩甲骨を背中によ
 せませます。

りょうあし
 両足のうら、全体
 ぜんたい
 を床につけます。
 ゆか

こつ
 骨ばんを立た
 せませます。
 た



がつ ほけんもくひょう 2月の保健目標 『 がつこうせいかつ たの 学校生活を楽しくすごそう 』



たの くふう
楽しくすごすための、工夫があります。

* がつこう じぶん ちい たの み
学校での、自分だけの小さな楽しみを見つけてみよう *

たと
例えば・・・おいしい給食を食べる

ともだち い あ
友達とダジャレを言い合う

かかり しごと
係の仕事をがんばる

す べんきょう
好きな勉強をがんばる

やす じかん す あそ
休み時間に好きな遊びをする

ともだち す はなし
友達と好きなものの話をする

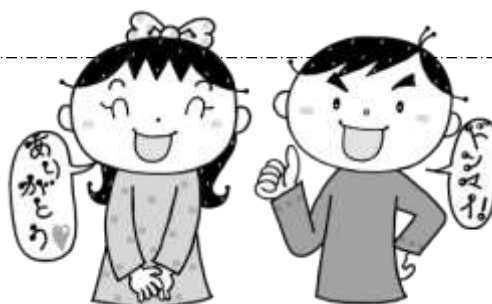
ともだち み
友達のいいところを見つける

いいところを見つけて、つた あ
伝え合う



ちい たの
小さな楽しみが、たくさんあると、
ワクワクしてきますね♪

がつこう じぶんひとり なかま ともだち いっしょ せいかつ
学校では、自分一人ではなく、クラスの仲間、お友達と一緒に生活
しています。だれ いっしょ たの ばい ばい いじょう
誰かと一緒だと、楽しさも2倍・3倍それ以上になり
ますね。



こころ からだ けんこう
心と体の健康チェック!

がっこうせいかつ たの 学校生活を楽しくすごすためには、こころ からだ けんこう たいせつ
健康な生活ができていないか、チェックしましょう。

まいにち かいしょくじ
毎日3回食事をしている。



しっかりねている。



そと あそ
外で遊んでいる。

あいさつをしている。



やさしい言葉^{ことば}を言える。

こま
困ったことは相談^{そうだん}できる。

あさ
朝、うんちをしている。



てあら
手洗いうがい、は
歯みがきをしている。

お風呂^{ふろ}につかっている。



ゲーム・ネット・テレビは時間^{じかん}を決めている。

みなさん、いくつチェックができましたか？

もし、楽しいことを楽しいと思えなくなったり、つらくなったりしたときは、むりはしないで、だれ じぶん きも
ちを話してくださいね。ゆうき
勇気をもらえるはずです。