

ほけんだより 2月

平成31年2月1日
さいたま市立馬宮西小学校
保健室
第12号



2月3日は節分です。節分とは、季節がうつり変わる日の前日をあらわしています。2月4日は立春で、暦の上ではもう春です。初めて春の気配が訪れる日だと言われています。葉が落ちて、枯れているように見える木々も、春が近づくと芽を出し、花を咲かせたりします。あたたかい春が、早く来るといいですね。



ねんかん せいちょう きろく *1年間 成長の記録*



平成30年度の最後の発育測定を行いました。みなさん、4月からの9ヶ月で、どのくらい大きくなったでしょうか？

この1年で、体だけでなく、心も大きく、豊かに、たくましく成長していることでしょう。世界にたった1つの、自分だけの大切な体と心です。みなさんの成長は、いつも温かく見守り、大切に思っていて育ててくれるおうちの人も、とても喜んでくれているでしょう。これからもみなさんの成長を楽しみにしています。

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	123.3	25.8	120.1	21.4
2年生	127.6	26.5	124.6	24.0
3年生	131.0	31.0	129.8	30.3
4年生	137.2	32.0	138.1	33.4
5年生	141.6	37.3	146.3	36.7
6年生	150.3	43.5	154.9	43.7

こころ からだ せいちょう たいせつ *心と体の成長に、大切なすいみん*

からだ
体を
成長させる

からだ ていこうりょく
体の抵抗力
(免疫力)を高める

からだ
体の
つかれをとる



のう こころ
脳と心を
育てる

ひつよう じかん
必要なすいみん時間って
どのくらい？

6~9歳の子 10~11時間
10~12歳の子 9~10時間
13~15歳の子 8~9時間

ねる前のストレッチでくつろぐ

あし
足のうらを合わせ
て、^{からだ}体を前にたおす



かたほう
片方のうでを頭の
うしろにまわして、
反対の手で引っ張る



りょうて
両手を上にのばして背中をのばすように
背のびする



みぎて
右手で左足のつま先を持って、右にたおす
(反対もする)



おもしろい眠り方をする動物たち

きりん

すわ
座って、^{あたま}頭をこ
しの^{うえ}上に乗せて、
ねむ
眠る



つる

かたあし
片足立ちで、
くび^{せなか}首を背中にう
めて眠る



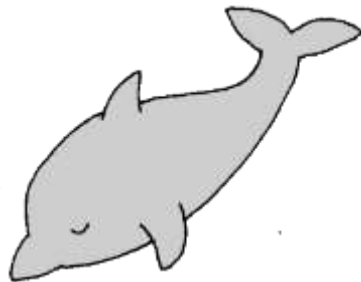
うま

た
立ったまま眠る。
すいみん
睡眠時間は2時
かん
間と短い



いるか

のう
脳を半分ずつ交互
にねむ
に眠らせる



なまけもの

いちじゅうき
1日中木にぶらさ
がって、木の
うへ
上で眠る



インフルエンザ情報

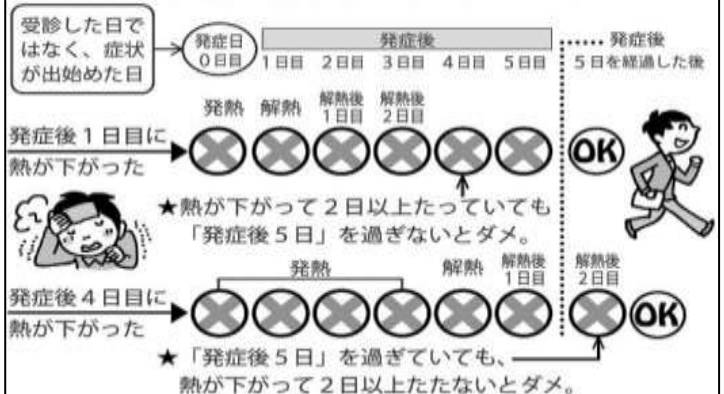
本校では、1月16日からインフルエンザA型が増え始め、1月中の感染者数累計18人となりました。

1月31日現在、インフルエンザによる出席停止の児童はいません。

今はインフルエンザの児童は少ないですが、近隣の小学校でもかなり流行していますので、予防をしていきましょう。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあつては、3日）を経過するまで

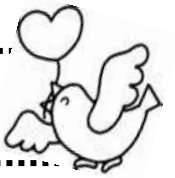
● 実際の例で考えてみると… ●





がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

がっこうせいかつ たの
『 学校生活を楽しくすごそう 』



みなさんは、^{がっこう}学校に^く来るのは^{たの}楽しいですか？^{がっこう}学校で、^{ともだち}お友達と^{あそ}遊ぶのは
^{たの}楽しいですか？ ^{がっこうせいかつ}学校生活を^{たの}楽しくすごせ^{おち}ないな、^{おち}と思っている人もい
るかもしれません。どうしたら、^{がっこうせいかつ}学校生活を^{たの}楽しくすごすことができるで
しょうか。 ^{いっしょ}一緒に ^{かんが}考えてみましょう。



こころ からだ ^{けんこう}健康で^{げんき}元気だと、^{たの}楽しい^{きも}気持ちになります。

^{すく}けがも少なくなります。

だから、**こころ からだ** ^{けんこう}健康で^{げんき}元気にしよう！



* **こころ からだ** ^{けんこう}健康で^{げんき}元気にできているか、チェック!! *

できているか、チェックしてみましょう。

できていると、^{きも}どんな気持ちになって、^{たの}楽しくなれるかな？



^{まいにち}毎日3回 ^{かいしょくじ}食事をしている。 ^{しつかり}しっかりねている。

^{そと}外で^{あそ}遊んでいる。



あ～おいしい♪
^{しあわ}幸せ♪



あ～よくねた♪
スッキリ♪
がんばれそう♪



^{たの}楽し～♪
^{うんどう}運動するといい^{きも}気持ち♪

□ あいさつをしている。



あいさつできたっ♪
きょう たの ひ
今日も楽しい日になりそ
う♪

□ やさしい言葉を言える。



やさしくしてもらえた♪
やさしくできた♪
うれしい♪

□ 困ったことは相談できる。



はな 話せてよかった♪
あんしん
安心できた♪
スッキリしたな♪

□ 朝、うんちをしている。



スッキリ♪
きもちいい♪

□ 手洗いうがい、歯みがき
をしている。



かぜ予防、むし歯
よぼう
予防できた♪

□ お風呂につかっている。



あったか〜い♪
きもちいい♪

□ ゲーム・ネット・テレビ
は時間を決めている。



やくそく まも あそ
約束を守って遊べ
た♪

□ 自分の好きなことを楽し
んでいる。



たの 楽しいな〜♪
きぶん
いい気分♪

いくつチェックがついたかな？ チェックの数を増やして、心と体を健康で

げんき
元気になると、学校生活が楽しくなります！ チャレンジしてみよう！