

ほけんだより 2 月号

令和4年2月
めぐりたしょう 回田 小 保健室

今年度も残り2か月！元気に過ごしましょう

今年度も残り2か月となりました。毎年のことですが、時の流れの早さに驚いています。寒さが厳しい時期が続きます。マフラーや手袋の他に、下着やタイツ、靴下など重ね着の工夫をしてみましょう。

2月には芸術祭があります。みなさんが心をこめて作った作品が飾られ、保護者の方の観覧日も予定されています。会場となる体育館は寒いので、しっかりと防寒対策をして、じっくり作品を楽しめるといいですね。



3学期 身体計測を行いました！

～1年でどれくらい大きくなったかな？～



1月の身体計測を行いました。結果のお知らせを見て、自分の体の成長を確認できましたか？

下の表は、4月に行った健康診断の結果と1月に行った身体計測の結果の平均値を比べたものです。どの学年も身長と体重どちらも大きく成長しています。自分の学年の平均値を見て、自分の体の成長を振り返ってみましょう。

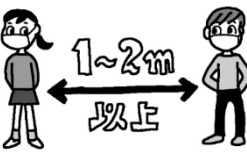
	男子						女子					
	身長 (cm)			体重 (kg)			身長 (cm)			体重 (kg)		
	4月 平均値	1月 平均値	のびた 値	4月 平均値	1月 平均値	ふ 増えた 値	4月 平均値	1月 平均値	のびた 値	4月 平均値	1月 平均値	ふ 増えた 値
1年	117.3	121.9	4.6	22.5	24.9	2.4	116.6	121.2	4.6	21.3	23.5	2.2
2年	123.6	127.8	4.2	26.0	28.7	2.7	121.9	126.1	4.2	24.4	26.9	2.5
3年	129.3	133.6	4.3	29.4	32.7	3.3	128.5	133.2	4.7	27.0	29.7	2.7
4年	133.6	137.5	3.9	30.7	33.7	3.0	133.9	138.8	4.9	29.4	32.6	3.2
5年	138.8	143.8	5.0	34.1	37.6	3.5	141.7	146.3	4.6	35.9	39.3	3.4
6年	148.7	154.8	6.1	42.1	46.2	4.1	147.3	151.4	4.1	39.4	43.3	3.9

★ 体が成長する時期やスピードには個人差があり、人によってちがいます。そのため、結果を他の人と比べる必要はありません。自分の体の成長について気になることがある人は保健室まで相談に来てください。

新型コロナウイルス感染症の予防

～ 自分や周りの人を守るために感染予防対策を続けよう！

オミクロン株が猛威をふるっています。みなさんも毎日不安な日々が続いていると思います。私たち一人ひとりにできるのは、これまで続けてきた感染予防対策を、これからも毎日ていねいに続けていくことです！一人ひとりの行動が自分や周りの人を守ることに繋がります。

 まいあさ けんおん 毎朝の検温	ふしよくふ 不織布マスクがおすすめ  ただ 正しいマスクの着用	
 てあら こまめな手洗い	 1~2m 以上 ソーシャル ディスタンス	

さんこう
参考になるサイトや
ホームページ
HP など

- 東京都教育委員会
- 厚生労働省「新型コロナウイルス Q & A」
- 東京都福祉保健局
- 保健医療リテラシー推進社中 こびナビ

学校保健委員会を開催しました！

1月19日（水）に学校保健委員会を開催しました。今年度は、教職員と保護者の方向けの講演会を行いました。カルビーのスナックススクールから講師をお招きして、「おやつとの付き合い方」をテーマに講演をしていただきました。

ふだん何気なく食べているおやつについて、どうやったら上手く付き合い合えるのか、わかりやすくお話していただきました。お話の合間に、バランスのいいおやつの組み合わせを考えたり、塩分に関するクイズに答えたりと、楽しく学ぶことができました。

来年度も、健康や保健について楽しく学べる企画を考えたいと思います！

