

ほけんだより 2月

R2. 2.4 大府市立神田小学校

2月の保健目標

「姿勢を正しくしよう」

2月4日に立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。寒いとつい背中がまるくなってしまうですが、背筋をピンと伸ばして歩きましょう。気持ちもピン!として、元気にすごせます。



インフルエンザ流行中



インフルエンザにかかった人

12月	5名	計68名
1月	63名	

さて、1月に神田小でも2年生で学級閉鎖がありました。また、1月は大変インフルエンザにかかった人が多く、今もまだ欠席が多い学年があり、油断できません。手洗い・うがい、水分補給、そして、しっかりとご飯を食べ、夜は早く寝るように心がけ、予防をしっかりとしましょう。

自分の食生活・食習慣を見直そう!

一日3食、しっかり食べていますか?

▶朝ごはんをぬかないようにしましょう



好ききらいをしないで、なんでも食べていますか?

▶バランスよく栄養をとりましょう



甘いものやスナック菓子を食べすぎていませんか?

▶おやつとり方に注意しましょう



よくかんで食べていますか?

▶だ液が出て消化を助けてくれますよ



はやく早食いや“ながら食”をしていませんか?

▶食べすぎに つながりやすいですよ



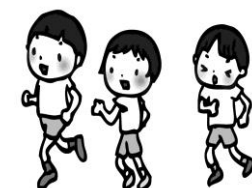
水のかわりに、清涼飲料水を飲んでいませんか?

▶糖分をとりすぎてしまいますよ



あなたの食習慣はどうですか? 甘いものや油っぽいもの、塩辛いもの、おやつの食べすぎなどはありませんか? そのような悪い習慣が続くと、知らない間に肥満や心臓病、脳血管障害、糖尿病、がんなどの生活習慣病になりやすくなります。生活習慣病は大人になってからなるものではありません。子どものうちからのよい習慣付けが大切です。

そして、「運動」の習慣をつけることです。ちゃんと体を動かしていますか? 寒さに負けず、放課は外で遊びましょう。

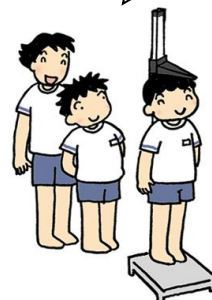


1月身体計測の結果

(後ろの数字は4月からの増加量です)

	男 子				女 子			
	身長 (c m)	体重 (k g)	身長 (c m)	体重 (k g)	身長 (c m)	体重 (k g)	身長 (c m)	体重 (k g)
1年	122.1	4.6	24.5	2.4	119.4	4.5	21.5	1.6
2年	125.4	4.6	24.7	2.3	126.2	4.2	26.1	2.3
3年	131.8	3.9	29.7	2.4	131.7	4.9	28.4	2.3
4年	136.2	3.9	32.8	3.2	138.6	4.7	34.9	3.2
5年	142.5	4.8	36.0	3.4	142.9	6.4	36.5	4.6
6年	152.0	6.2	45.1	5.0	150.4	4.1	42.7	4.1

みんな大きくなったなあ！



特に5年女子・6年男子の身長伸びが大きかったです。成長期ですね。あなたは、身長と体重は、バランスよく増えていますか？成長に大切な栄養・運動・睡眠、しっかりとれていますか？

睡眠についてですが、保健室へ来る人や、3学期の生活リズムカードを見ると、平日にゲームを1時間以上しており寝るのが遅くなっている人、低学年で10時すぎの人、高学年でいつも10時半すぎの人もあり、気になりました。特に成長ホルモンがしっかり出る10時～2時の間、しっかりと寝ているようにしたいものです。お家の人も相談し、早寝できるような工夫してみるといいですね。

心も体も健康で、すくすく成長できるよう、自分から「早ね」を心がけていきましょう。

ぐっすり眠れる /

質のよい睡眠をとるためのひけつ



寝る3時間前には食事をすませる



ぬるめのお風呂にゆっくりつかって疲れをとる



自分にあった布団やまくらをつかう



昼間、適度な運動をしておく

おうちのかたへ

○2月、スクールカウンセラーの来校日について

2月4日(火) 9時30分～12時30分、18日(火) 13時～16時です。2月は、18日の1枠のみ空いています。3月は3日(火) 9時30分～12時30分、10日(火) 13時～16時です。ご希望の方は、神田小 養護教諭 谷澤までご連絡ください。(46-5154)

○朝の健康観察について

朝、体調が悪いときは無理をせず、早めに休み、休養、受診し、早く治すようにお願いします。咳が出るときは必ずマスクをさせてください。学校は集団の場です。感染が広がらないようご配慮をお願いします。また、病気の後も少しゆっくりして、無理せず登校できるようお願いします。