

ほけんだより

うらもあります。おうちの人といっしょに読みましょう。

令和3年1月21日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 永井美奈子

児童数 養護 教諭 霜田 恵子

1年で一番寒い季節になりました。校庭では、寒さに負けずに子どもたちが元気に遊んでいます。感染症を防ぎながら、楽しい学校生活を送りましょう。

1月の保健目標

かぜを予防しよう

新型コロナウイルス感染症も体の抵抗力をつけてしっかり予防しましょう。

- 1 栄養バランスのとれた食事をする。
- 2 運動を心がけて体をきたえておく。

かぜの予防に役立つ栄養素

ビタミンA

皮ふやのどのねんまくをじょうぶにします。



ビタミンC

寒さに対する抵抗力を強くします。



たん白質

寒さで消えかけた体力を回復させます。



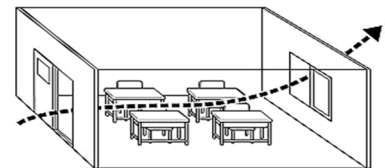
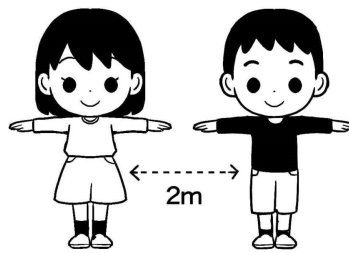
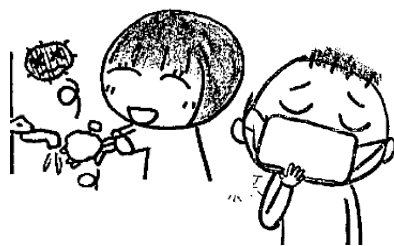
おく。



- 3 睡眠をじゅうぶにとる。



- 4 手洗い・マスク・ソーシャルディスタンス・換気



保護者様

新型コロナウイルス感染症予防に御協力いただきありがとうございます。

引き続き、御家庭での朝の健康観察をよろしくお願ひします。無理をすると全体に広めることにもなりかねません。朝ごはんを食べられない・熱っぽい・頭が痛い・咳が出る・お腹が痛い・だるいなど、いつもと違う様子があったら無理をさせずに休ませてください。

御家族に上記のようなかぜ症状がある場合にも念のため登校を控えていただきますようお願いいたします。

まい朝 はかろう

体温のはかり方 (わき用体温計の使い方)



下から押し上げるように



わきの中心にあてます



わきをしっかりとめます

【正しくはかるために】

- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。
- はかっているときは、なるべく動かないようにしましょう。



1月の発育測定結果(平均)

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	121.3	120.6	23.6	22.8
2年生	127.0	127.1	26.4	27.8
3年生	132.7	132.1	30.7	29.6
4年生	139.9	140.0	37.1	35.7
5年生	143.1	148.7	38.3	39.2
6年生	150.6	152.6	44.0	45.1

どの学年も身長が伸び大きくなりました。クラスに数人ですが、9月の発育測定より体重が減っている児童がいました。「健康カード」で確認してください。減っていた場合は、食事がきちんと食べられているかなど生活のようすを気を付けてみてください。休校期間中に増えすぎていて元の体型に戻ったのなら心配ありません。