

2月の保健目標

体をたくさん動かそう

寒い日が続きますが、そんなときこそ太陽の光を浴びてたくさん遊んで暖かくなりましょう。
体を動かすことにより、寒さに負けない健康な体になります。

1月の身体測定結果をお知らせします。

(単位：cm・kg)

学年	男子			学年	女子		
	月	身長	体重		月	身長	体重
1年	4月	116.8	21.1	1年	4月	115.0	20.7
	9月	119.2	21.7		9月	117.6	21.4
	1月	120.9	22.7		1月	119.4	22.2
2年	4月	122.5	23.4	2年	4月	121.0	23.2
	9月	125.4	24.4		9月	123.9	24.2
	1月	127.1	25.3		1月	125.7	25.2
3年	4月	128.7	27.1	3年	4月	127.9	26.1
	9月	131.1	27.9		9月	130.4	27.3
	1月	133.0	29.2		1月	132.3	28.2
4年	4月	134.0	31.5	4年	4月	134.1	29.7
	9月	136.9	33.4		9月	136.6	30.9
	1月	136.1	34.3		1月	138.5	44.8
5年	4月	140.1	35.9	5年	4月	139.2	36.2
	9月	143.1	38.2		9月	142.6	38.7
	1月	145.2	39.7		1月	144.6	40.0
6年	4月	143.5	36.0	6年	4月	146.1	37.1
	9月	146.7	37.9		9月	148.7	38.7
	1月	149.6	40.7		1月	150.0	40.2

4月・9月から、身長と体重がどれくらい増えたか、ご家庭で話し合ってください。

早くから大きくなる人や、後からゆっくり大きくなる人、いろいろな人がいます。健康な成長のためには、栄養のバランスのよい食事をとり、たくさん外で遊び、しっかり寝ることが大切です。

今、大きいことや小さいことを、それほど心配することはありません。しかし、健康カード裏面の成長曲線の表をみて、お子様の身長曲線が-2SD以下の場合は、専門医への受診をおすすめします。

もし気になることなどがありましたら、保健室へご相談ください。

健康カードは、1月の身長・体重の横の欄に押印をし、2/19(木)までに学校へご提出ください。

6年生は小学校での計測が終了しましたので、ご家庭で大切に保管してください。

“生活習慣”を みなお見直そう

生活習慣が原因の病気をまとめて「生活習慣病」といいます。運動不足や栄養がかたよることの積み重ねで内臓や血管がじわじわ傷んでいき病気になるため、予防には毎日の食事や過ごし方がとても重要です。2月は生活習慣病予防月間です。まずはどんな生活習慣が原因になるか知り、それを積み重ねないように気をつけましょう。



こんな生活習慣は病気のもと!



なぜ朝ごはんを食べないと生活習慣病になるの?

朝ごはんを食べないと「栄養がとれない」と体は判断し、エネルギーを蓄えようと昼や夜の食事の脂肪をためこみ、太りやすい体質になります。朝ごはんは午前中がんばるための大事な栄養です。必ず食べてから登校しましょう。

