

ほけんだより

みんなげんき！ 2月

令和2年2月19日
練馬区立向山小学校

1月の身体測定結果をお知らせします。

<平成31・令和元年度 4月・9月・1月計測結果>

(単位：cm・kg)

男子		1年		2年		3年		4年		5年		6年	
		身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重
	4月	116.8	21.2	124.1	23.3	126.2	26.2	134.5	29.9	139.6	35.2	144.7	38.1
	9月	119.6	22.2	126.9	25.9	128.8	27.5	137.0	31.9	142.2	37.7	148.0	40.7
	1月	121.3	23.1	128.7	26.9	130.6	28.6	138.9	33.3	144.0	38.9	150.4	42.4
	1月-4月	4.5	1.9	4.4	3.6	4.4	2.4	4.3	3.4	4.4	3.7	5.5	4.3

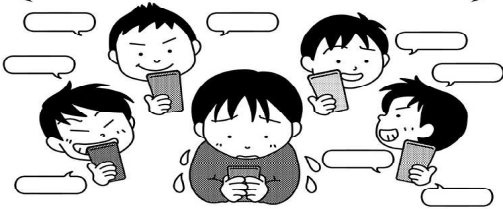
女子		1年		2年		3年		4年		5年		6年	
		身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重
	4月	116.6	20.9	123.1	25.0	126.2	25.1	134.5	31.5	139.1	33.0	145.9	37.5
	9月	119.3	21.8	125.9	26.4	128.9	26.3	137.6	33.3	141.9	34.5	148.7	39.1
	1月	121.2	22.8	127.6	27.4	130.8	27.4	139.9	35.2	144.1	36.5	150.3	41.2
	1月-4月	4.6	1.9	4.5	2.4	4.6	2.3	5.4	3.7	4.7	3.1	4.5	3.9

上の表は、向山小学校の児童の4・9・1月の計測の結果です。お子様の身長と体重がどれくらい増えたか、ご家庭で話し合い、今後の参考にさせていただければ幸いです。

早くから大きくなる人、後からゆっくり大きくなる人、成長の様子はいろいろです。健康な成長のためには、栄養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。

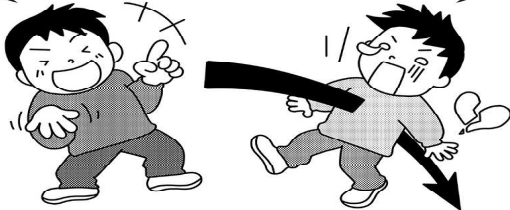
今、大きいことや小さいことを、それほど心配することはありません。しかし、健康カード裏面の成長曲線の表をみて、お子様の身長曲線が-2.5D以下の場合は、専門医への受診をおすすめします。気になることなどがありましたら、保健室へご相談ください。

(自分が言われたらどう思う?)



まずはそこから考えてみて

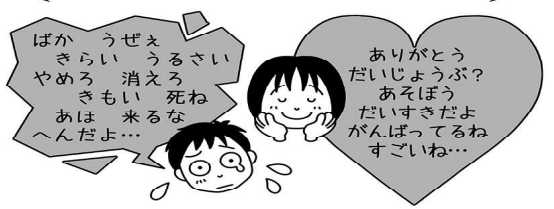
(言ったほうはすぐに忘れるけど)



言われたほうは一生忘れない...

友達の心傷つけない 言葉づかいを考えよう

(言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも)



どちらの言葉を選びますか?

(悪口を言い合うことで仲良くなった人って...)



本当の友達って言えるかな?

このところ向山小学校の病^{びよう}気^きでの欠^{けつ}席^{せき}はとて^{すく}も少^{すく}なく、全^{ぜん}校^{こう}で数^{すう}名^{めい}のみ、インフルエンザもでて
いません。新^{しん}型^{がた}コ^こロ^ろナ^なウ^うィ^いル^るス^すへの心^{しん}配^{ぱい}はあ^{おち}ると思^{おも}います。正^{せい}確^{かく}な情^{じょう}報^{ほう}を選^{えら}び、過^か剰^{じょう}な心^{しん}配^{ぱい}を
することなく、しっか^{かん}り^{せん}と感^{かん}染^{せん}症^{しょう}の予^よ防^{ぼう}に努^{つと}めま^ましょう。

かんせんしょう 感染症の流行に備える

◆ 規則正しい生活をする

しっかり睡眠をとる

栄養をきちんととる

◆ 外出を控える



◆ 外から戻ったら必ず手洗い・うがい・洗顔をする

感染症の原因となるウイルスは、手から口や鼻に移動して、体の中に侵入します。
こまめな手洗い、うがいによってウイルスの感染を防ぎましょう。

✦ 予防の基本は手洗いです。正しい方法で行ってください。

<p>① 手のひらで石けんを泡立てます。</p>	<p>② 手のこうも、こすって洗います。</p>	<p>③ 指を一本ずつていねいに洗います。</p>	<p>④ 両手をもむようにして指の間を洗います。</p>
<p>⑤ 爪を手にこすりつけるように洗います。</p>	<p>⑥ 手首を片方ずつ洗います。</p>	<p>⑦ 石けんが残らないように、しっかり洗い流しましょう。</p>	<p>⑧ 清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりふき取ります。</p>

人にうつさないためのマナー **せきエチケット**

感染した人の「せき・くしゃみ」にはウイルスが含まれています。「せきエチケット」で、周りの人がウイルスを吸い込むことによる感染拡大を防ぎましょう。「せき・くしゃみ」をするときは、ティッシュや腕などで口と鼻をおおきましょう。

感染症を 十分な睡眠とバランスのよい食事で免疫力を
予防するには 高め、健康な体を作っておきましょう！