



田柄第二小学校
校長 岩井一雄
養護教諭

すべての学年で3学期の身体測定が終わりました。身長と体重がバランスよく伸びているか確認しましょう。身長の伸びる時期には、個人差があります。周りと比べるのではなく、自分の伸びのバランスをみましょう。体重の増減が大きい人は、生活習慣を振り返り、心当たりがあるか考えてみることが大切です。



田二小1月の身体測定の平均結果

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	121.3	22.5	121.2	22.9
2年	127.5	26.0	126.9	26.1
3年	134.2	31.0	132.5	29.0
4年	139.1	33.7	138.7	32.0
5年	144.4	38.2	148.6	41.2
6年	152.3	43.3	151.9	41.8

★「発育の様子」をお渡ししています。

健康手帳に、身長・体重曲線がありますので、転記していただくと、成長の目安が確認できますので、ご活用ください。

感染症の流行シーズンです！



しゅうかん いじょう つづ ば あい い がい
3週間以上せきが続く場合は、かぜ以外
びょうき の病気かもしれません。はや びょういん じゅ
の病気に早めに病院を受
しん 診しましょう。



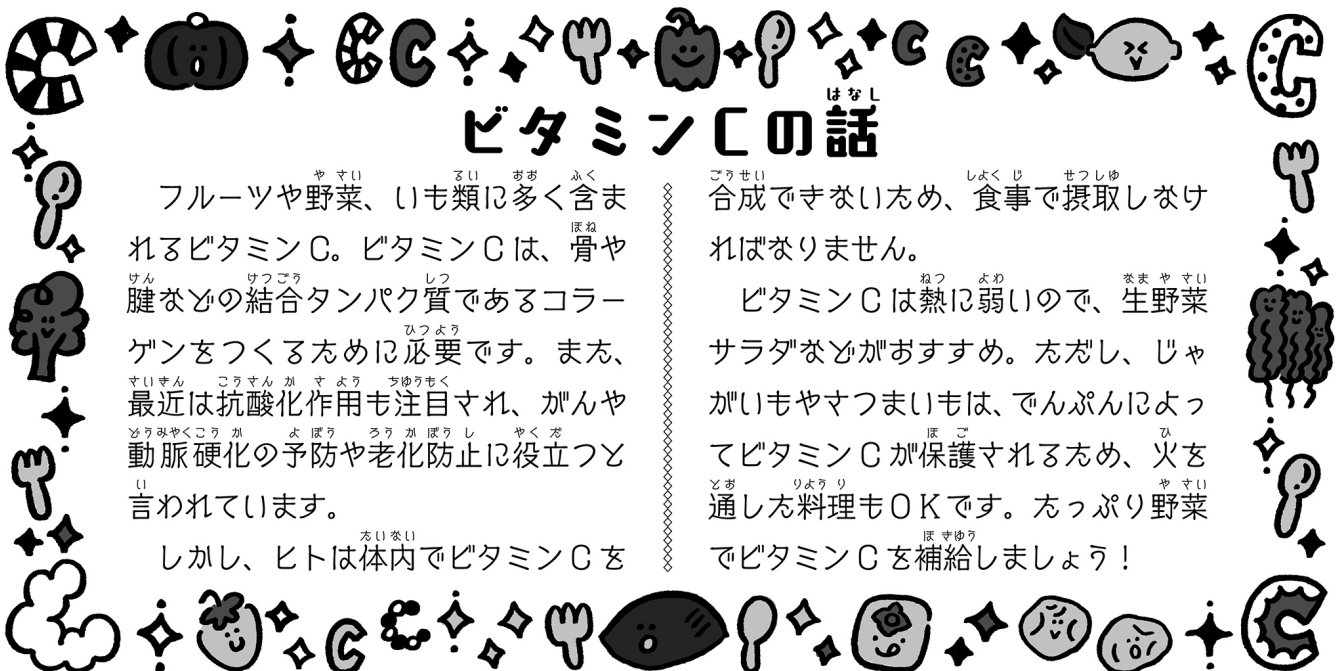
ぐあいがわるいときは
やす
ゆっくり休もう

全国的に猛威を振るっているインフルエンザですが、本校でも、2学期末にかけて流行がみられました。

1月の感染症状況は、インフルエンザ10名、水痘(水ぼうそう)1名、伝染性紅斑(りんご病)1名です。

嘔吐や発熱による早退は5名です。早退の際はお迎えのご協力をありがとうございます。

引き続き、感染症の流行シーズンが続きます。毎朝の健康観察を、よろしくお願いします。



ビタミンCの話

フルーツや野菜、いも類に多く含まれるビタミンC。ビタミンCは、骨や腱などの結合タンパク質であるコラーゲンをつくるために必要です。また、最近では抗酸化作用も注目され、がんや動脈硬化の予防や老化防止に役立つと言われています。

しかし、ヒトは体内でビタミンCを合成できないため、食事で摂取しなければなりません。

ビタミンCは熱に弱いので、生野菜サラダなどがおすすめです。ただし、じゃがいもやマツマイモは、でんぷんによってビタミンCが保護されるため、火を通した料理もOKです。たっぷり野菜でビタミンCを補給しましょう！