

ほけんだより 2月



平成31年2月1日

里小学校 保健室



寒い冬も、あともう少しのところまでできましたね。しかし、1月から2月にかけては、かぜやインフルエンザがもっとも流行しやすい時期といわれています。感染症予防のための『手洗い・うがい』、体の抵抗力・免疫力を高めるための『睡眠・食事・運動』はしっかりできているでしょうか。もう一度自分の生活をみ直してみましょう。

保護者の方へ

里の子健康チェックカードの取組について

冬休みには、子どもたちに冬休み生活習慣チェックとノーテレビ・ノーゲームチャレンジの取組の宿題を出しました。感想欄を見てみると保護者の方に協力していただき、頑張っており取り組むことができたようです。また、保護者の方からも丁寧な感想をいただき、ありがとうございました。

今後も時々、生活の中でのメディアとの付き合い方について、お子さんと話し合う機会をもつなど、ご家庭でも目を配っていただければ幸いです。

今年度も1年間「健康チェックカード」への取り組みにご協力いただきましてありがとうございました。子どもたちへ返却いたしますので、ご家庭にて保管してください。1年間を振り返り話題にいただければと思います。

健康カードについて

3学期が始まり、発育測定を実施しました。下の表は、学年の平均を表したものです。

1年生から5年生は健康カードの3月の体重の下の欄に押印し、2月6日（水）までに担任に提出してください。*6年生は提出の必要はありません。

男子		
	身長(cm)	体重(kg)
1年生	121.7	23.6
2年生	127.7	25.8
3年生	133.5	29.8
4年生	138.7	32.6
5年生	144.6	38.0
6年生	150.3	41.8



女子		
	身長(cm)	体重(kg)
1年生	120.0	23.4
2年生	126.1	26.2
3年生	132.3	28.1
4年生	139.4	32.9
5年生	148.9	37.3
6年生	151.8	41.8

2月の保健目標 心の健康を考えよう

ことばの力



深く考えずに言った言葉が大きな力となってだれかの心を傷つけることがあります。相手の気持ちを考えて話をする事ができるといいですね。



自分が言われたらどんな気持ちになるかな? みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんな言葉が増えていくかもしれません。



~インフルエンザ流行について~

里小学校では1月の冬休み明けからインフルエンザによるお休みが少しずつ出てきました。普段の生活に気をつけて、元気に過ごせるといいですね。

