

# ほけんだより 1月

令和6年1月19日  
箕田小保健室発行  
No.9

身体計測の日は、とっても寒い日でした。子どもたちは半袖短パン姿でしたが、暖房で温めておいた保健室に入るとホッとした顔になっていました。

学校は手洗いや換気を中心に、感染対策指導継続中です。  
せっけんを使った適切な手洗いは、集団生活における感染症の罹患率を3～5割も下げます。手洗いの必需品「ハンカチ」は、引き続き、ポケットに持たせるようお願いいたします。

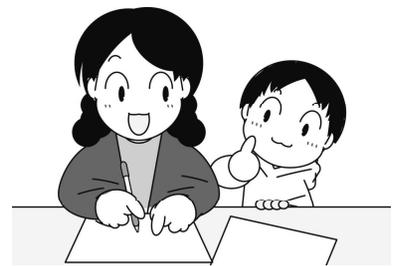
## 1月の ほけん目標

### かぜやインフルエンザを ふせごう

\*ハンカチを持ってきて  
正しい手洗いをしよう

## 「健康の記録」をご覧ください (1～6年生)

1月の身体計測を行いました。  
各学年の平均値と4月からの伸びは、下表の通りです。  
同時配付「健康の記録」をご覧ください、学校へ返却してください。



## 1月の発育測定結果

1/22(月)までに 押印・グラフ作成をして担任へ提出

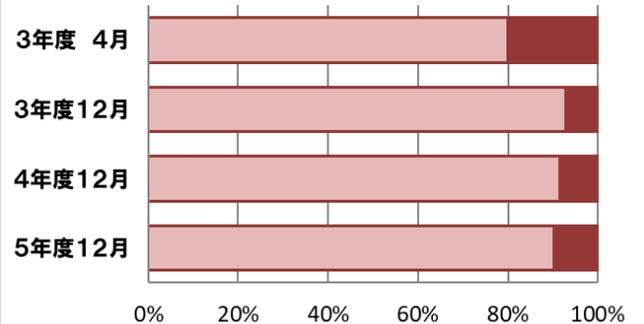
1月 平均値 (4月～の伸び)	身長 cm	体重 kg
1年生 男子	121.1 (+4.5)	22.9 (+1.8)
女子	121.7 (+4.7)	24.8 (+1.5)
2年生 男子	128.6 (+4.5)	29.5 (+2.3)
女子	124.9 (+3.5)	24.1 (+1.4)
3年生 男子	131.8 (+3.6)	28.6 (+1.8)
女子	130.7 (+4.2)	28.6 (+2.2)
4年生 男子	137.7 (+3.7)	32.9 (+1.9)
女子	138.8 (+5.6)	33.8 (+3.5)
5年生 男子	143.5 (+4.6)	37.8 (+2.7)
女子	147.0 (+4.7)	38.6 (+3.3)
6年生 男子	150.4 (+5.1)	42.4 (+3.0)
女子	150.1 (+3.8)	43.2 (+3.2)



大きくなりました!  
平均値は“めやす”としてご覧ください。

### ハンカチ ポケットにありますか?

■あり ■なし



### 箕田小全体の推移 (児童保健委員会調査)

学校では、色とりどりのハンカチがポケットからのぞいています。  
体育着に着替える時も、ハンカチを入れ替えます。火事で避難となった時は口に当てて命も守ります。  
健康や命を守るための良い習慣づくりを、今後も進めましょう。

## 質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

