

ほけんだより 1月



令和6年1月17日
神島田小学校 保健室



2024年^{ねん}がスタートして半月^{はんつき}が過ぎました。今のクラス^{いま}で生活^{せいかつ}するのも残り^{のこ}2ヶ月^{かげつ}ほどです。当たり前^あではない何気^なない毎日^{まいにち}を大切^{たいせつ}に過ご^すしたいですね。

1年^{ねん}の中で最も^{なか}寒^もさが厳^もしいとされる大寒^{きび}（今年^{だいかん}は1月20日^{ことし}）がもうすぐで^かす。空気^{くわいき}も水^{みず}も冷^{つめ}たいですが、換気^{かんき}や手洗^{てあら}いをしっかりして、体調^{たいちよう}をくずさないように^{よう}にしましょう。

質^{しつ}のよい睡眠^{すいみん}をとるためのオススメ生活習慣^{せいかつしゅうかん}



寝^ねる2～3時間^{じかん}前に温^{ぬる}めのお風呂^{おふろ}にゆったりとつかる



寝^ねる前^{まえ}にスマホやタブレットを^{つか}使^{つか}わないようにする



昼間^{ひるま}、少し^{すこ}汗^{あせ}ばむくくらいの^{てきど}適^{うんどう}度な運動^{うんどう}をしておく

厚生労働省^{こうせいろうどうしやう}がまとめた「健康^{けんこう}づくりのための睡眠^{すいみん}ガイド 2023」で、小学生^{しょうがくせい}は9～12時間^{じかん}（中高生^{ちゆうこうせい}は8～10時間^{じかん}）の睡眠^{すいみん}時間^{じかん}が推奨^{すいしょう}されています。また、睡眠^{すいみん}不足^{ふそく}が肥満^{ひまん}や抑うつ^{よくうつ}、学業^{がくぎやう}成績^{せいせき}の低下^{ていか}につながる^{つな}ることが報告^{ほうこく}されていて、夜^よふかしや朝^{あさ}ねぼうが習慣^{しゅうかん}化^かしないことが注意^{ちゆうい}点^{てん}としてあげられています。朝^{あさ}なかなか^お起き^きられない…という人^{ひと}は、寝^ねる時^{とき}こくや寝^ねる前^{まえ}の生活^{せいかつ}行動^{こうどう}を見直^{みな}してみてください。

* 身体測定^{しんたいそくてい}をおこないました 1/10～1/16 *



	男子				女子			
	身長 (cm)		体重 (kg)		身長 (cm)		体重 (kg)	
	1月	4月からの伸び	1月	4月からの増え	1月	4月からの伸び	1月	4月からの増え
1年	123.0	4.2	24.1	1.8	119.8	4.1	23.4	1.4
2年	127.5	4.3	27.2	2.4	126.2	4.3	25.7	2.4
3年	133.1	4.3	31.0	2.7	132.7	4.8	30.6	3.2
4年	139.0	4.3	34.5	2.6	137.5	4.8	31.1	2.7
5年	142.5	4.5	37.7	2.9	145.0	4.5	37.0	2.4
6年	152.8	6.0	44.1	3.3	152.3	4.1	46.3	3.1

今回の測定結果^{こんかい そくていけつ}の平均^{へいきん}値^ちと、4月^{がつ}からの伸び^{のび}・増え^ふの平均^{へいきん}値^ちです。成長^{せいちょう}期^きのみなさんは、身長^{しんちよう}と体重^{たいじゆう}とがバランス^よよく伸び^{のび}たり増え^ふたりしていく^いくことが大切^{たいせつ}です。自分^{じぶん}の成長^{せいちょう}に目^めを向^むけてください^ね。

保護者^{ほごしや}の方^{かた}へ

令和6年2月1日から、津島市民病院^{つしましみんびやん}の初診^{しつしん}時^じ選定^{せんてい}療養^{りやう}費^ひが以下^{いげ}のように変更^{へんぎ}されます。

医科^{いこ} 2,200円 → 7,700円 歯科^{しこ} 2,200円 → 5,500円



医療^{いりやう}費^ひとは別^{べつ}であるため、子ども医療^{こどもいりやう}費^ひの助成^{すけいせい}やスポーツ振興^{すぽーつしんきやう}センター給付^{きふ}の対象^{たいさう}にはならず、実費^{じつひ}として保護^{ほご}者^{しや}の方^{かた}に負担^{ふたん}していただく金額^{きんがく}になります。学校^{がく}から病院^{びやん}を受診^{じゆしん}する際^{さい}には、その点^{てん}も含^もめて相談^{さうだん}させていただきます。