

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年がスタートして半月が過ぎました。今のクラスで生活するのも残り2ヶ月ほどです。当たり前ではない何気ない毎日を大切に過ごしたいですね。

1年の中で最も寒さが厳しいとされる大寒（今年は1月20日）がもうすぐです。空気も水も冷たいですが、換気や手洗いをしっかりと、体調をくずさないようにしましょう。

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

厚生労働省がまとめた「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」で、小学生は9～12時間（中高生は8～10時間）の睡眠時間が推奨されています。また、睡眠不足が肥満や抑うつ、学業成績の低下につながる事が報告されていて、夜ふかしや朝ねぼうが習慣化しないことが注意点としてあげられています。朝なかなか起きられない…という人は、寝る時こくや寝る前の生活行動を見直してみてください。

* 身体測定をおこないました 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

今回の測定結果の平均値と、4月からの伸び・増えの平均値です。成長期のみなさんは、身長と体重とがバランスよく伸びたり増えたりしていくことが大切です。自分の成長に目を向けてくださいね。

保護者の方へ

令和6年2月1日から、津島市民病院の初診時選定療養費が以下のように変更されます。

医科 2,200円 → 7,700円 歯科 2,200円 → 5,500円



医療費とは別であるため、子ども医療費の助成やスポーツ振興センター給付の対象にはならず、実費として保護者の方に負担していただく金額になります。学校から病院を受診する際には、その点も含めて相談させていただきます。