

ほけんだより 1月



令和8年1月20日
神島田小学校 保健室



寒さが一段ときびしくなってきました。重ね着をすること、3つの首（首・手首・足首）を温めることが体を冷やさないポイントです。ただ、室内は暖房が入るので、脱ぎ着ができる服装で登校してくださいね。

11月から12月にかけて猛威をふるったインフルエンザもやっと落ち着いてきたところです。2026年も神島田小のみなさんが心身ともに健康で元気に過ごせますように。今年もよろしくお祈りします。

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。



寒くなってきたため、窓を閉め切っている教室が増えています。たくさんの方が生活する教室は、時間の経過とともに空気が汚れていきます。そのままにしておくと、頭痛や気持ち悪さを引き起こす原因になります。空気の汚れといっても目に見えるものではないため、意識的に換気をする必要があります。対角線の窓は常時10cmほど開けておいて、長い休み時間には大きめに窓を開けて新鮮な空気を取り入れましょう。

* 身体測定をおこないました 1/8~16 *



今年度最後の身体測定で、身長と体重を測りました。この1年でどれくらい大きくなりましたか？
みなさんは、体だけでなく心も成長する時です。いろいろな経験を通して、心も大きく成長させてほしいと思います。

	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	121.6	4.9	23.8	2.6	119.3	4.6	22.1	2.2
2年	126.9	4.1	28.1	3.0	126.0	5.0	25.9	2.9
3年	133.6	3.7	31.2	2.6	132.2	4.8	32.1	3.6
4年	137.5	3.3	33.6	2.2	138.8	4.1	32.9	3.1
5年	144.9	5.1	40.2	4.5	145.9	5.1	39.9	4.1
6年	151.3	5.4	42.6	3.6	149.0	3.0	39.9	3.2