

ほけんのひろば



おうちの人といっしょによみましょう。

令和3年3月5日 豊川小学校 保健室

3学期はあっという間に過ぎてしまいますね。コロナウイルスの流行がつづく中、花粉の時期がやってきました。最後まで元気に登校できるように、手洗い、うがい、マスクの着用、十分な睡眠をとるなど、感染予防をしっかりとってくださいね。

さて、「健康カード」を配付しました。1年間でどのくらい成長したか確認しましょうね。



1年間のからだの成長



4月から1月の身長と体重の平均をくらべてみました。どのくらい成長しましたか？

身長・体重の伸びは人それぞれです。この1年でひとりひとりが健康に成長していることをうれしく思います。しかし急げきな体重の増加には注意です。「体重がふえすぎたかな？」とか感じる人は運動を心がけましょうね。成長のためには、バランスのよい食事、睡眠、運動が大切です。

男子の身長・体重平均の伸び

学年	1年男子		2年男子		3年男子		4年男子		5年男子		6年男子	
平均	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重
4月	116.7	20.6	122.3	24.0	129.2	27.5	133.0	31.4	139.1	34.7	146.2	42.4
1月	121.0	22.7	127.0	26.9	133.7	30.4	138.2	34.6	144.6	38.7	152.2	46.3
のび	4.3	2.1	4.7	2.9	4.5	2.9	5.2	3.2	5.5	4.0	6.0	3.9

女子の身長・体重平均の伸び

学年	1年女子		2年女子		3年女子		4年女子		5年女子		6年女子	
平均	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重
4月	116.8	21.8	120.4	22.6	129.2	28.0	136.2	35.0	141.4	35.2	147.0	37.7
1月	121.3	24.3	125.5	25.7	134.4	31.1	142.1	39.3	146.5	38.4	151.4	41.7
のび	4.5	2.5	5.1	3.1	5.2	3.1	5.9	4.3	5.1	3.2	4.4	4.0

「健康カード」を配付しました

お子さんの1年間の身長・体重の伸びを確認し、押印後、

1～5年生は、3月12日（金）まで 学校にご提出ください。

※ 「健康カード」は6年間使います。








※ 6年生は回収しません。



正しい手洗い もう1度かくにん

新型コロナウイルス感染症が日本でも確認されてから1年以上がたちました。みなさん、
手洗い・うがい、マスクの着用、換気、毎朝の検温など、つねに感染対策をしていますね。
1年たった今、もう1度正しい手洗いについてかくにんしてみましょう。

～「あわあわ手あらいのうた」にあわせてやってみよう！～
正しい手あらいできちんとあらうと、30秒くらいはかかります。

①  せっけんを手にとって	②  手のひらをごしごし	③  手のこうをごしごし	④  ゆびのあいだすりすり
⑤  ゆびさき・つめをぐりぐり	⑥  おやゆびをキュッキュッ	⑦  手くびをぐりぐり	⑧  水できれいにながそう

さいごはきれいなハンカチでしっかりふいてね！



花粉のきせつがやってきた・・・！



春が近づいてくると同時にやってくるのは・・・そう、花粉症です。そろそろくしゃみや
鼻水が出たり、目がかゆくなったりしてきた人ものではないでしょうか。
今回は、そんなツライ花粉症をすこしでも楽にする方法を紹介していきます。

マスクをして花粉をガード！



すいこむ花粉の量をへらす
ためにもマスクは必需品！
花粉がはいりこまないように、
顔にピタッとフィットするマ
スクをえらぶようにしましょう。

ガラガラうがいでおいだそう！



のどについた花粉を体の外
においだすために、家に帰っ
たらガラガラうがいをしよう。
鼻うがいも効果的です。

顔をあらってスッキリ！



家にかえった後は、手洗い・
うがいと一緒に、花粉をつい
た顔をあらうといいです。

すべすべした服を着ると◎！



外に出るときは、すべすべした
素材の服を着るのがオススメ。
花粉がつきにくです。
また頭を花粉から守るため
に帽子をかぶるのもいいです。