

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学期はあつという間にすぎてしましますね。コロナウイルスの流行がつづく中、花粉の時期がやっときました。最後まで元気に登校できるように、手あらい、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してくださいね。
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？」とかん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 |
| 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 |
| 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。

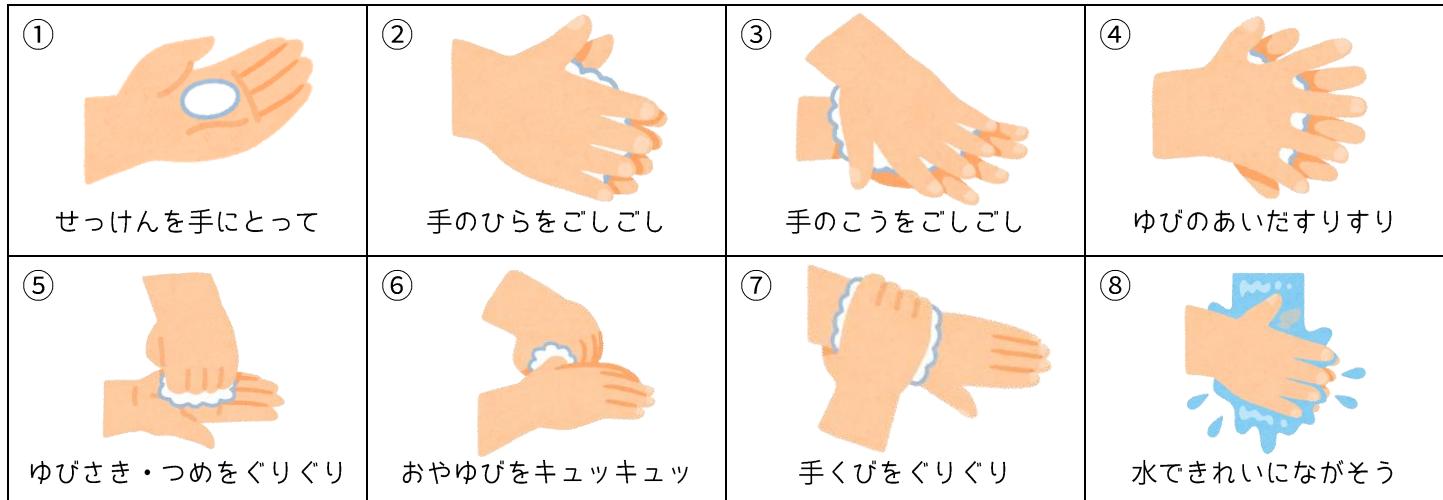
※ 6年生は回収しません。



正しい手あらい 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、手あらい・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度正しい手あら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。



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いる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よう。

ガラガラうがいでおいたそう！



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、手あらい・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。