

ほけんだより 2月

NO. 12
令和5年2月1日
園部小保健室

先月末は冷え込みの厳しい日が続きましたが、暦の上ではもうすぐ立春を迎えます。
3学期も半ばとなり、進級・卒業を意識する時期となってきました。
残り少ない日数ですが、お子さんが元気に学校生活を送れるよう、ご協力をお願いいたします。

《今月の保健安全目標》

- 保健「新型コロナウイルス感染拡大の防止とインフルエンザ等の流行性感冒予防のため、3密（密閉・密集・密接）を避け、うがい・手洗い・咳エチケットを徹底しよう」
- 安全「安全な通学をしよう」

《今月の保健安全行事》

- 15日（水） 学校保健安全委員会
- 17日（金） 避難訓練



生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は「食事」「運動」「睡眠」です。
健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります



バランスのいい

食事



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な

運動



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な

睡眠



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでできます

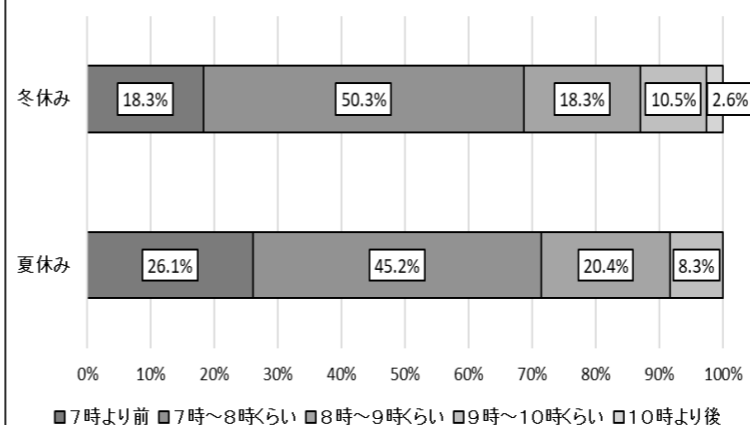
◆身体測定の結果

1月に行った身体測定の結果です。どのお子さんも昨年4月から比べて大きくなりました。健康手帳には個別の記録と一人一人の成長のグラフを載せましたので、ご確認ください。

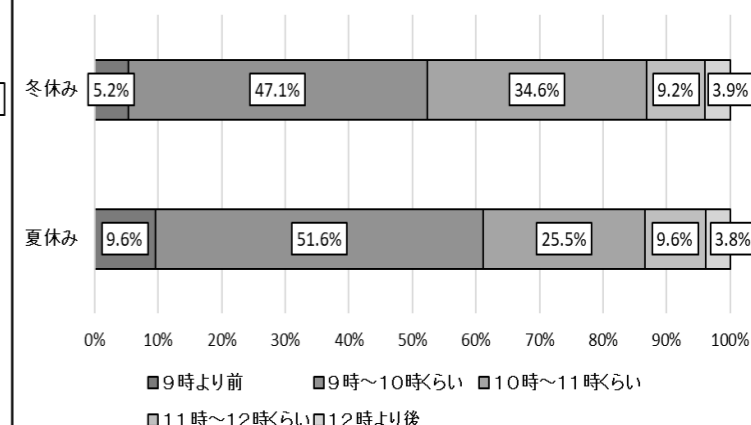
男子	平均身長(cm)			平均体重(kg)		
	1月	4月	成長	1月	4月	成長
1年	122.1	117.0	+5.1	24.3	21.7	+2.5
2年	126.6	121.8	+4.8	27.6	24.3	+3.2
3年	135.0	130.7	+4.3	32.6	29.9	+2.7
4年	142.4	137.1	+5.3	38.8	34.3	+4.6
5年	144.8	139.2	+5.7	42.3	38.4	+3.9
6年	154.7	148.5	+6.2	48.2	43.9	+4.3

女子	平均身長(cm)			平均体重(kg)		
	1月	4月	成長	1月	4月	成長
1年	121.5	116.7	+4.8	22.7	21.1	+1.6
2年	126.2	121.3	+4.9	27.4	24.9	+2.5
3年	136.0	130.3	+5.7	30.9	27.7	+3.2
4年	142.3	136.5	+5.7	39.8	35.2	+4.6
5年	145.5	140.6	+5.0	39.2	34.8	+4.4
6年	152.9	148.7	+4.3	44.0	41.2	+2.8

いつも何時頃に起きていましたか



いつも何時頃に寝ていましたか



夏休みの調査と比較すると、冬休みの方が起床・就寝時刻ともに遅い傾向が見られました。
*平日と休日の睡眠時間帯のずれが2時間を超えると、睡眠の質の低下や日中の眠気と強い関係があるとされています。

学習や運動にしっかり取り組むためにも、休日の起床時刻・就寝時刻を意識してみましょう。

*参考資料 京都府立医科大学 2022年6月7日プレスリリース資料(<https://www.kpu-m.ac.jp/doc/news/2022/files/31108.pdf>)

★健康観察のご協力をお願いいたします

石岡市内でもインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が依然として発生しているところです。
お子さんの毎朝の健康観察と検温及び「健康チェックシート」への記入に引き続きご協力をお願いいたします。また、同居する家族の方に未診断の発熱等が見られる場合は登校を控えていただくようお願いいたします。