

ほけんだより 1月

令和2年1月15日
黒部市立
荻生小学校

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。楽しい冬休みを過ごせましたか？1月20日は「大寒」といって、1年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬本番！冬休みの家庭での生活リズムから切り替えて、寒さに負けない体をつくりましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
= 今月の保健目標 =

好き嫌いせず食べ、
健康な身体をつくろう

こんな食べ方 していませんか？

ばかり食べ



- 好きなものばかり
- お菓子ばかり
- 油の多いものばかり

栄養のバランスがとれていないので、カゼなどにかかりやすくなっているかも。

ながら食べ



- スマホを触りながら
- テレビを見ながら
- ゲームをしながら

食事に集中できていないので、かむ回数が減って、だ液が十分にでていないかも。

だらだら食べ



- 時間を決めずに
- 量を決めずに
- 夜遅くまで

どれくらい食べているのかわからず、食べすぎの原因になっているかも。

ノロウイルスによる胃腸炎に注意！

ノロウイルスは1年中存在しますが、特に冬に注意が必要です。胃腸炎にかかると、嘔吐や下痢、発熱などの症状が出ます。

しっかり手洗いをする

トイレの後、食事の前
家に帰ったとき
石けんでしっかり
洗いましょう

嘔吐物には近づかない

嘔吐物には大量のウイルスが
含まれています。近づかず
近くの大人を呼びましょう



3学期 身体測定・視力測定の結果



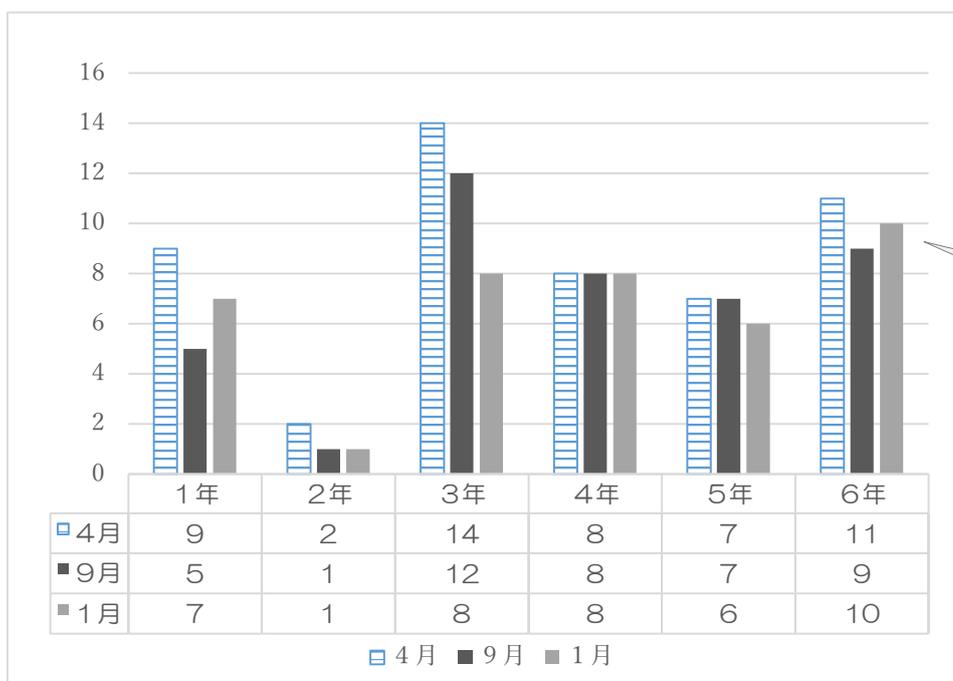
1月9、10日に身体測定、視力測定を行いました。

【身体測定】

学年	〈男子〉				〈女子〉			
	平均身長 (cm)	4月との比較	平均体重 (kg)	4月との比較	平均身長 (cm)	4月との比較	平均体重 (kg)	4月との比較
1	124.1	+4.9	23.3	+2.3	119.6	+5.2	21.3	+2.4
2	130.1	+4.5	29.2	+3.8	125.2	+3.9	24.6	+2.2
3	134.8	+4.2	30.4	+2.8	131.5	+4.2	26.6	+2.4
4	142.1	+4.6	35.7	+3.0	139.1	+1.6	33.0	+2.8
5	143.6	+3.4	39.2	+2.8	145.0	+5.0	36.3	+3.5
6	152.2	+5.3	44.9	+3.5	152.5	+5.6	40.5	+2.9

【視力測定】

低視力者（裸眼・矯正視力が0.9以下の児童）の人数…4、9、1月の比較



4月から身長が5 cm以上伸びている学年もあり、日頃の運動や食事、十分な休養の成果が出ているようです。

「最近黒板が見えにくい」「ぎりぎり見えたけど、ぼやけている」という声が聞かれました。遠くの景色を見えていますか？心もフットとなるので、リラックスする時間をつくりましょう。



【お家の人と確認しよう】

★朝、家を出る前に体調をチェック！

『痛いところはない？ 眠気はない？ 朝ごはんはしっかり食べた？ うちは出た（形や色は）？』
毎朝、自分の体調を確認して、無理をしないようにしましょう。



★学校から帰ったら、その日の体や心のことをお話ししよう！

「お腹が痛くて、保健室で休んだ」「休み時間に、転んでケガをした」「眠くて集中できなかった」「悩みがあって、先生に相談した」「こんな嬉しいことがあったよ」…などなど
今日の出来事をお話して、体も心もすっきりさせましょう。

