

ほけんだらまつり 2月

令和3年2月3日
黒部市立
荻生小学校

今年は2月3日が「立春」です。春の始まりであり、1年の始まりとされる日でもあります。そろそろ鼻や目がムズムズ…花粉症の症状が出ている人もいるのでは？かぜなどの感染症にも気を付けて、元気に春を迎えたいですね♪



今月の保健目標

室内での遊びを工夫しよう！

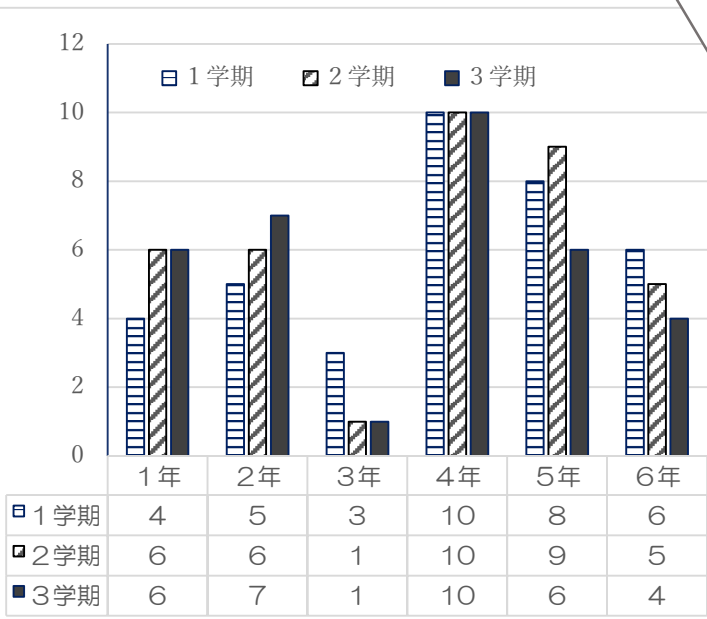
3学期の
身体・視力測定の結果

1月18日(月)に行った
身体測定・視力測定の結果をお知らせします。

【身長・体重】

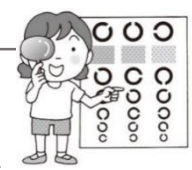
がくねん 学年	だんし 男子				じょし 女子			
	身長 (cm)	1学期との ひかく 比較(cm)	たいじゅう 体重 (kg)	1学期との ひかく 比較(kg)	身長 (cm)	1学期との ひかく 比較(cm)	たいじゅう 体重 (kg)	1学期との ひかく 比較(kg)
1年	123.3	+5.0	24.1	+5.2	120.4	+1.9	23.1	+2.2
2年	129.6	+3.3	26.6	+4.0	125.9	+2.1	24.6	+1.6
3年	134.9	+3.1	32.6	+3.9	131.6	+1.8	28.1	+1.9
4年	140.8	+4.3	35.6	+4.2	138.2	+2.6	30.3	+2.0
5年	149.1	+5.1	41.2	+4.7	146.5	+2.3	38.2	+2.9
6年	151.3	+4.4	42.7	+3.9	151.6	+1.0	41.1	+3.3

【学年の低視力者数(視力が1.0未満)】



身長は特に男子がよく伸びており、1学期より5センチ以上伸びた学年も。しかし今回、体重がほとんど変わらない人や、減った人が何人もみられました。しっかりごはんを食べていますか？食欲はありますか？よく食べ、よく動き、よく寝て元気な身体をつくりましょう！

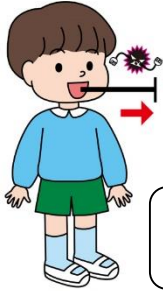
2学期同様、大きな変化はありませんでした。しかし、「結果は変わらなかったけど、ちょっと見にくいかも…」という人いませんか？BになりそうなAの人、CになりそうなBの人、目を休めることを忘れずに！



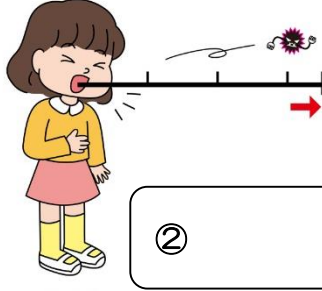
そのつばどのくらい飛んでいる？

人と話しているとき・せきをしたとき・くしゃみをしたときでは、どのくらいの距離をつばが飛ぶでしょう？選んでみよう！《3センチ・30センチ・60センチ・1メートル・3メートル・5メートル》

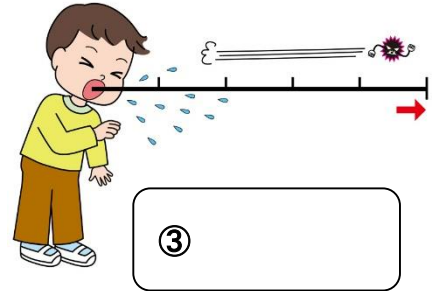
①人と話しているとき



②咳をしたとき



③くしゃみをしたとき



★こたえは下_{した}に書_かいてあるよ★

先月の生活習慣チェック(保健委員会の活動)

5項目でポイントが高かった学年をお知らせします。

はんかち・ティッシュ…2年	95点	早ね …4年	93点
つめ …2年	100点	メディア…2年	100点
朝ごはん …全学年	100点		

2月も頑張りましょう！

現代っ子の4、5人に1人は すいみんトラブルを抱えている！？

寝るべき時間に眠くならない、眠くても眠れない、朝なかなか起きられない、日中あくびがたくさん出るなどの、すいみんトラブルを抱えている子供が増えています。日本は世界のなかでも、夜更かししていることで有名です…。すいみんの質が悪い(ぐっすりすいみんができていない)状態が続いても「もう慣れているし大丈夫だよ～」と考えていませんか？
本当に大丈夫なんでしょうか？



実は、子供のすいみんトラブルが続くと、

- 肥満
- 生活習慣病(糖尿病・高血圧)
- うつ病(気分が落ち込んで、1日中やる気がおきない病気)

などになりやすい、なったときにひどくなりやすい危険性があるそうです。全然「大丈夫～」ではありません！

やってみよう！

「早ね」のコツは「早起き」です！

まず1週間、がんばって早起きし、窓際で歯みがきをしながら太陽の光を浴びましょう。1～2週間続けると、みなさんの体内時計は朝起きやすくなり、ちゃんと夜眠くなる【朝型】に変わりますよ！

