

ほけんどより



茂呂小 保健室
2025. 1. 17
No. 9

3学期が始まって一週間、学校の生活に慣れましたか？これから寒さが厳しくなりますが、寒さに負けない「からだ」を作りましょう。それには、なんといっても規則正しい生活です！寒くて、早起きするのがつらいですが、「早寝早起き朝ご飯」で3学期も頑張りましょう！

〈茂呂小の身長と体重の平均〉

		身長 cm	体重 kg
1年生	男子	120.6	22.0
	女子	119.4	22.1
2年生	男子	127.3	26.2
	女子	125.9	25.3
3年生	男子	133.0	29.8
	女子	131.3	28.0
4年生	男子	137.3	33.8
	女子	139.3	32.8
5年生	男子	143.6	38.9
	女子	145.2	38.9
6年生	男子	152.7	43.7
	女子	151.3	43.5

発育測定の結果です！

3学期に行った発育測定が終わりました。茂呂小の身長と体重の平均が出ましたのでお知らせします。1月17日に「発育のようす」を配布しました。



高度やせ	やせ傾向	普通
-30%以下	-20%以下	-20%超～20%未満
軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
20%以上30%未満	30%以上50%未満	50%以上

上記は、肥満度（身長と比較して体重を評価する方法）についての資料です。左の表は茂呂小の平均値です。あくまで平均ですので、お子さんがどれだけ成長したかを見てください。

今月の保健目標「感染症を予防しよう！」

マスクをつけるときは・・・



●上下裏表の確認



●外すときはひもを持つ



●一度使ったら捨てる



●鼻から口までおおう



体調が悪いときや、咳が出るときは、できるだけマスクを着用し、とっさの時は、ティッシュや腕の内側などで、口や鼻をおおうようにしてくださいね！



●あごマスク



●鼻がでている



●すきまが出来ている

きれいに手を洗おう

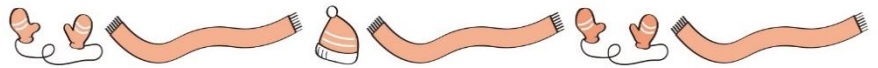


洗い残しの多い場所



感染症予防の基本は手洗いです。石鹸で、しっかり手を洗いましょう。手洗いをするタイミングは、様々な場面であります。外から帰ってきた時、咳をした時、ご飯を食べる前、トイレの後など、1日に何度も手洗いをするタイミングがやってきます。清潔なハンカチで拭くことも忘れずに！！

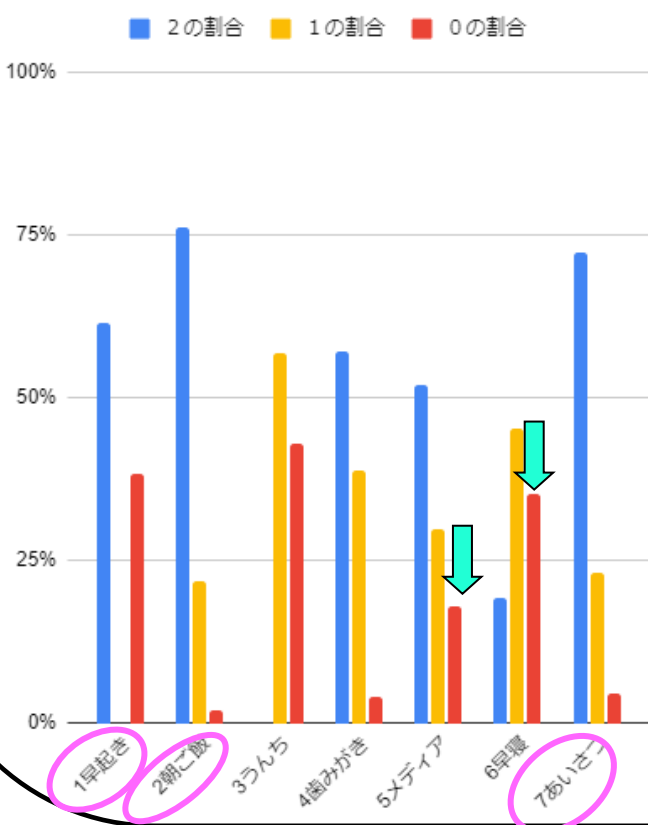
生活習慣を戻そう！



3学期が始まり、時間で動く学校の生活になりました。長い休みが続くと、生活習慣が乱れがちになります。そこで、「すこやかチェックシート」で、生活習慣が整っているかチェックをしてもらいました。

2学期に行った結果と同様、**低学年・高学年とも、「早起き」と「朝ごはんの摂取」と「あいさつ」は、よくできていましたが、「メディアの時間」と「早寝」が、課題**です。メディアでは、2時間半以上メディアに触れている児童が、4～6年は20%(R5は、22%以上)1～3年生は、19%(R5は、18%以上)の割合でした。早寝では、4～6年は、10時より遅く寝た割合が26%(R5は、25%以上)1～3年生は、9時より遅く寝た割合が35%(R5は、45%)でした。伊勢崎市内の学校でも、インフルエンザの流行で学級閉鎖の措置をとった学校も出ています。健康な学校生活を送るために、規則正しい生活に早く体を戻していきましょう。

すこやかチェック (1~3年) 3日間



すこやかチェック (4~6年) 3日間

