



2024年12月24日

境東小学校保健室

「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早めに身の回りをきれいにしていきましょう。

2学期身体測定結果 (平均)

学年	男子				女子			
	身長 (cm)	伸び (cm)	体重 (kg)	増加 (kg)	身長 (cm)	伸び (cm)	体重 (kg)	増加 (kg)
1年	119.4	2.6	23.1	1	118.0	2.8	21.7	1.2
2年	125.7	2.4	25.8	1.5	124.7	2.2	25.9	1.5
3年	130.7	2.2	29.3	1.9	128.4	2.4	27.5	1.8
4年	133.9	1.9	29.6	1.2	137.3	2.8	34.3	2
5年	142.7	2.2	37.6	1.4	142.8	3	36.1	2
6年	147.8	2.6	40.5	1.4	147.9	2.5	41.4	1.4

伸びと増加は、1学期の平均結果との比較です。成長は、それぞれ人によって差があります。平均値は自分の測定値を確認するときの参考にしてください。

2学期までの受診率

お知らせの紙をもらって、まだ病院へ行っていない人は、冬休みを利用して行ってきましょう。

検診	歯科	眼科	耳鼻科	内科
受診率	61.1%	66.7%	96.9%	31.6%

全校で あと49人 あと45人 あと3人 あと13人

冬休みを健康に過ごすために目標をたてよう！ ファミリールールもがんばりましょう。

☆健康の目標

私は、

します。

☆生活の目標

ねる時間
____ 時 ____ 分

おきる時間
____ 時 ____ 分

☆お手伝いの目標

私は、

します。

お家の人へ

○「家族で決めて守ろう!!メディアのファミリールール」について

今年度は家族みなさんでメディアとの付き合い方を考え、家庭での約束を決めていただきたいと思います。配布されるプリントを見て、境小・境東小の保健委員の児童と保護者で考えてもらったルールを参考に、各家庭に合ったルールを設定し5日間取り組むものです。

勉強や調べ物で使う場合を除いたメディアの利用時間に気をつけ、普段メディアを使用している時間に、他のことをして過ごし、充実させられないかを考えられるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

○色覚検査について

色覚検査の希望がある場合には、連絡帳などで学校にお知らせいただければ随時実施することができます。

○受診はお済みですか？

健康診断の結果、治療や検査が必要で、まだ受診が済んでいない場合には、冬休みを利用して一度受診されることをおすすめします。年末年始は、家庭の都合やお仕事の予定等で何かと忙しい時期ではありますが、よろしくお願いいたします。

よく眠れるのは誰？

ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな？ 考えてから線をたどってね。

Aさん

休みの日も毎日 同じ時間に起きる

Bさん

朝はカーテンを開けず、昼までごろごろする

Cさん

毎日朝ごはんをしっかりと食べている

Dさん

40℃位のぬるめのお湯につかる

Eさん

寝る1時間前に甘いものを食べる

Fさん

寝る直前まで、スマホやゲームをする

Dさん

ぐっすり眠れているよ!

体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。

Aさん

ぐっすり眠れているよ!

毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。

Bさん

しっかり寝れていないよ

朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。

Fさん

しっかり寝れていないよ

スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。

Cさん

ぐっすり眠れているよ!

朝ごはんを食べると、体中に起きたことが伝わって活動的になるよ。

Eさん

しっかり寝れていないよ

寝る直前に食事をする、寝ている間も体は働き続けることに。寝る3時間前までにはごはんを食べよう。

ぐっすり寝るための秘密はわかったかな？ よく眠れていない人は試してみてくださいね。

1月の身体測定予定 8日(水) 4・5・6年生 14日(火) 1・2・3年生

おねがい

- ・体育着(半そで・半ズボン)を忘れずに。
- ・髪の毛を結ぶ位置は身長が測りやすいようにしてください。