

ほけんだより

川上小学校
令和7年1月22日

3学期から始まりました。川上小では、12月にインフルエンザと診断された人がたくさんいました。3学期もインフルエンザなどの感染症が流行するシーズンなので、気をつけましょう。せきなどの症状がある時は、マスクをつけるなどまわりの人に感染を広げない行動を心がけましょう。



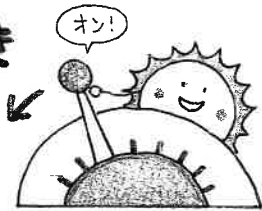
スイッチオン!

冬休みモード → 学校モードへ

新学期が始まって、少しはともまだなんだか調子が出ない人はいませんか？生活リズムを学校モードにもどせていない人は、3つのスイッチでセカリかえよう!

スイッチ1

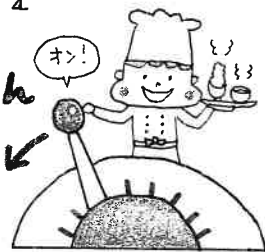
早起き



決まった時間に起きて、朝日を浴びましょう。早起きをすると、夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ2

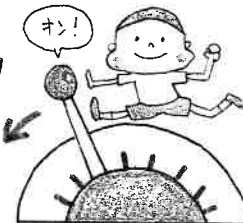
朝ごはん



食べると体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。できるだけ栄養バランスの良い食事をする、さらに良いスイッチになります。

スイッチ3

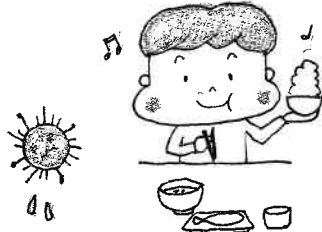
運動



寒いときこそ、運動で体の中からポクポクにしましょう。体がほどよくつかれば、夜もぐっすり眠れます。

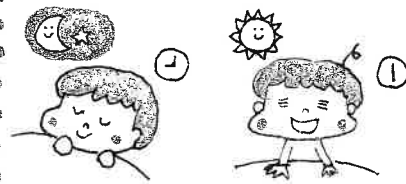
かぜ・インフルエンザのウイルスがいやがること

すききらいせず



なんでも食べる

夜ふかしをしないで



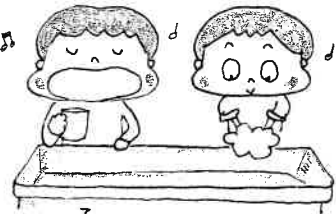
早寝早起き

ごろごろしないで



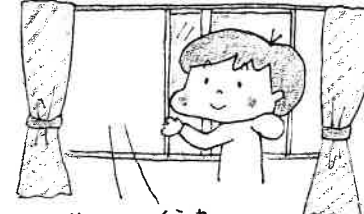
運動する

しっかり



手洗い・うがい

こまめに

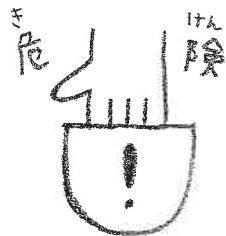


部屋の空気を
入れかえる

ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜ・感染症を予防しよう!



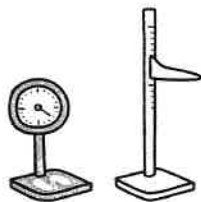
ポケットハンドを していませんか?



「ポケットハンド」は、ポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてくれる気持ちはわかります。でも、この状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。そして、転んだときに手を出さず歯が折れたり・豆莢をぶつけたりして大けがにつながります。「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。人が転ぶと思ってから手を出すまでは約3秒かかるので間に合いません。不要なけがをしないように気をつけましょう。



3学期の身体測定の結果を「発育のようす」でお知らせします。用紙の左下の「視力の状況」の欄には3回目の記入欄がありますが、視力検査は1・2学期のみ実施しているため空欄になっています。測定値についてご不明な点などがありましたら、ご連絡ください。



身体測定の結果

学年	男子				女子(平均値)			
	身長(cm)	伸び	体重(kg)	増加	身長(cm)	伸び	体重(kg)	増加
1	119.9	2.0	23.1	1.0	119.0	2.1	22.5	1.1
2	128.4	2.2	27.4	1.6	125.5	2.6	25.1	1.3
3	131.9	1.4	30.5	0.4	130.5	1.1	28.7	1.0
4	139.2	1.7	32.4	0.9	139.2	2.0	33.5	1.1
5	142.9	1.4	37.3	-0.2	149.5	1.6	40.0	1.6
6	151.7	2.5	43.0	0.7	154.6	3.5	43.3	4.0

※「伸び」および「増え」…9月測定値との比較

食物アレルギー関係書類について

2月上旬に食物アレルギーのあるお子さんに、来年度に向けての書類をお渡しします。
新年度のスムーズで安全な対応のために、3月中の提出にご協力をお願いいたします。
受診のご都合などで「学校生活管理指導票」の提出が間に合わない場合は、「食物アレルギー調査・面談票」を先にご提出ください。

