

ほけんだより ②

泉南市立新家小学校 ほけんしつ

寒い日が続いています。

3学期に入ってからも、インフルエンザ等の感染症が流行しているので、体調には十分気をつけてくださいね。

2月4日は「立春」です。立春は「春が始まる日」という意味です。カレンダー上では春がきましたが、まだまだ寒い日は続きます。あたたかくして、カゼをひかないように過ごしましょう。



足計測をおこないました

～ 1学期・2学期・3学期の平均値です ～

学年	1年生			2年生			3年生			
測定月	4月	8月	1月	4月	8月	1月	4月	8月	1月	
身長	男子	115.2cm	118.0cm	120.1cm	124.2cm	126.6cm	128.5cm	129.6cm	132.2cm	134.3cm
	女子	116.8cm	119.1cm	121.2cm	121.3cm	123.4cm	125.3cm	124.0cm	126.1cm	128.3cm
体重	男子	20.8kg	22.2kg	23.0kg	24.5kg	26.0kg	26.6kg	29.5kg	31.0kg	32.1kg
	女子	21.6kg	22.6kg	23.9kg	24.5kg	25.8kg	26.7kg	23.9kg	24.6kg	25.6kg

学年	4年生			5年生			6年生			
測定月	4月	8月	1月	4月	8月	1月	4月	8月	1月	
身長	男子	134.5cm	137.0cm	138.8cm	141.0cm	143.7cm	146.4cm	147.0cm	150.6cm	153.2cm
	女子	133.7cm	136.3cm	138.9cm	141.0cm	143.5cm	145.5cm	151.1cm	153.2cm	154.0cm
体重	男子	31.9kg	33.5kg	35.1kg	38.4kg	40.4kg	41.6kg	42.3kg	44.2kg	46.6kg
	女子	27.7kg	28.7kg	30.9kg	36.1kg	37.5kg	38.7kg	41.8kg	43.2kg	44.8kg

しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。

予防する4つの「し」を覚えましょう！



① 芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べたりして、からだの芯から温まろう。

② しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子などを使って暖かくしよう。

③ 湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。とくに、雨の日は靴下がぬれてしまうことも多いので、ランドセルに靴下を入れておき、はきかえるようにしよう。

④ しめつける靴をはかない

きゅうくつな靴は、足先の血流が悪くなります。靴やうわぐつをはくときは、サイズに注意しよう。



心と体はとてなかなよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



- おなかが痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする
- 眠れない だるい 落ち着かない 集中できない
- やる気がでない 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみよう。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



