

今年も健康に
おごせますように



ほけんだより



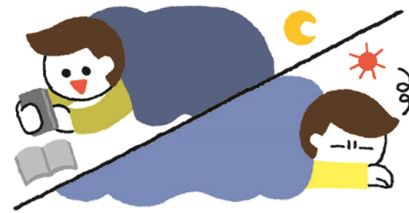
川口市立十二月田小学校
保健室
令和3年1月8日

あけましておめでとうございます。冬休みは健康に過ごせましたか。家族とゆっくり話をしたり、行事を体験したり、お手伝いをしたりと、充実した休みになったことと思います。けがや病気に気を付けて、今年も元気に過ごしましょう。

「冬休み明けあるある」を直そう

冬休みが終わって、こんな生活になっていませんか？「冬休み明けあるある」から早く抜け出して、きちんとした生活リズムを取り戻しましょう。

夜遅くまで起きている/
朝なかなか起きられない



夜ふかしの習慣が身についていませんか？夜遅くまで起きていると、次の日の朝は眠くて、なかなか起きられません。早く寝て十分な睡眠時間をとることで、スッキリと起きることができます。

運動不足気味



冬休みにしていた、暖房がきいている部屋やこたつでのゴロゴロ生活が続いていませんか？からだを動かすことで、免疫の働きが活発になったり、肥満をふせいだります。また、心地よい疲れから、早く寝られます。

運動すると、いいことがいっぱいあるよ！



病気に負けない
体力がつく



夜しっかり眠れて
毎日気分もすっきり



疲れにくい
からだになる



肥満や生活習慣病の
予防になる



発達測定の予定 ※体育着を忘れずに！

1月12日(火) 6年生	18日(月) 3年生
13日(水) 5年生	19日(火) 2年生
15日(金) 4年生	21日(木) 1年生

※頭のてっぺんで髪を結んだりピンを留めたりしないでください。

発達測定の後は…

発育の様子を確認しましょう

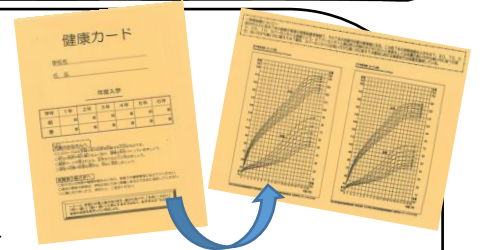
「前回より〇センチ伸びた！」と比べることも大切ですが、それ以外にも確認してほしいことがあります。発達測定の後、結果が書いてある「健康カード」が配られますが、その裏に「発育曲線」があります。これは、みなさんがバランスよく成長しているかを確認するのに使います。おうちの人と、結果をプロット(点を打つこと)してみてください。真ん中の点線は平均値です。

①身長と体重のバランスはよいか

曲線の、何番目の線の上に点があるかを見てください。身長と体重が、同じ線にあれば、バランスがよいということです。(例えば、身長が下から2番目の線の上だったら、体重も下から2番目の線の上だとバランスがよいです。)

②1年前と比べてどのくらい大きくなったか

前回と比べて伸びていなくても、1年前と比べて伸びていれば心配はいりません。プロットを何回分かって、曲線を横切っている場合は、発育が早かったり、遅かったりしています。大きく横切る場合には、かかりつけ医や保健室に相談してください。



〈保護者の方へ〉

- 冬休み中は、生活チェック表の取組へのご協力をありがとうございました。
- 休み中に歯科、眼科等の受診がお済みでしたら、受診報告書や連絡帳でご連絡ください。

