



# ほけんだより 1月



川口市立十二月田小学校  
保健室  
令和4年1月11日

心ゆくす げんき す かぞく はなし きょうじ  
冬休みは元気に過ごせましたか。家族とゆっくり話をしたり、行事  
たいけん てつだ じゅうじつ やす おも  
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。けがやびょうき きをつけて ことし たの けんこう す  
います。けがや病気に気を付けて、今年も楽しく健康に過ごしましょう。

## 「冬休みモード」から切りかえ!

あけましておめでとうございます。さて、保健室には冬休み明けすぐから、体調が悪い人が来室します。休み中にみだれてしまった生活リズムのままでは、体の調子もくずれやすくなります。「冬休みモード」から早めに切りかえましょう!

### 早く寝る!

『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。



### 朝食をとる!

朝からだるい人に多い『朝食ぬき』。たとえば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べてくると、エネルギー不足になりやすいですよ!



### からだを動かす!

昼のうちにからだを動かしましょう。体育、外遊び、お手伝い…動いた分、からだは休みを必要としますから、夜には自然にねむくなります。



はついくそくてい よてい たいいくぎ わす  
発育測定 の 予定 ※体育着を忘れずに!

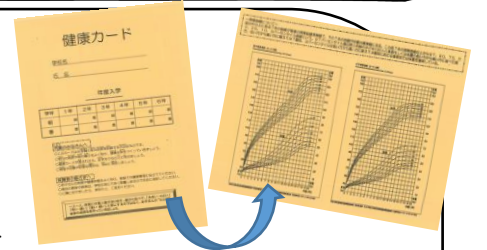
1月13日(木) 6年生 18日(火) 3年生  
14日(金) 5年生 19日(水) 2年生  
17日(月) 4年生 20日(木) 1年生

※頭の上の方で髪を結んだりピンを留めたりしないでください。

発育測定の後には…

### 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。発育測定の後、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、だいたい同じ線にあれば、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ありがとうございました。生活習慣が整いますよう、今後とも児童への声掛けをお願いいたします。
- 冬休み中に歯科、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。
- 1月21日(金)に地域学校保健員会が朝日西小学校で開催されます。今年度は、感染症対策の観点から、児童保健委員と教職員のみでの参加といたします。ご了承ください。

