

*ほけんだよりでは、毎月、保健行事や健康についてお知らせしていきますので、おうちの方といっしょに読んでください。



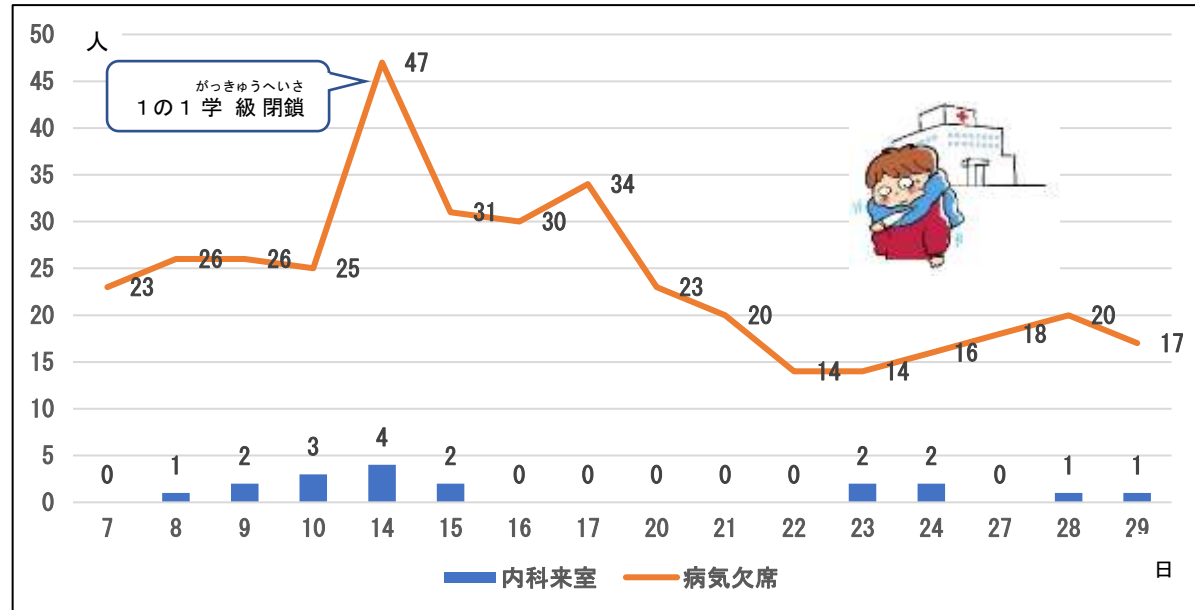
清須市立清洲東小学校
令和6年度 2月号

この冬は暖冬と言われ、比較的暖かい日が多い1月でした。2月3日は「立春」といって、暦の上では春の訪れを表します。前の日が「節分」です。たくさん豆をまいて、病気鬼や災害鬼を追い払い、福を呼び込んで、春が来るのを待ちましょう。



1月 欠席と内科来室の様子

1月の三連休あけの火曜日。心配はしていましたが、インフルエンザや発熱等で欠席する人が、急に増えてしまいました。寒くて乾燥するこの時期は、ウイルスたちが大好きなシーズン。2月もまだまだ寒い日が続きますから、しっかり手洗いとうがいをして、ウイルスたちを体に入れないように、気を付けましょう。



2月のほけんもくひょう
寒さに負けない体をつくろう

2月に行われる「大なわ集会」に向けて、たくさんのクラスが放課に大なわの練習をしています。そのためか、「かかとが痛い」「足首が痛い」と訴えて、保健室に来室する人も増えていきます。寒い日は、全身の血流が悪くなり、筋肉が固くなりがち。いきなり激しい運動をすると、けがの危険が高まります。縄跳びをする前に、その場で軽くジャンプをしたり、アキレス腱を伸ばしたり、足首をグルグル回したりして、足首の辺りの関節や筋肉を柔らかくしましょう。



4月からこんなに大きくなりました！ (1月 身体測定結果)

4月と比べると、どの学年もこんなに大きく成長していました。一年間健康な生活を心がけた成果です。おうちの方にも感謝しましょう。



	4月身長	1月身長	身長の伸び	4月体重	1月体重	体重の増え
1年男子	115.9cm	120.1cm	+4.2cm	20.5kg	22.3kg	+1.8kg
1年女子	116.5	120.9	4.4	21.5	23.5	2.0
2年男子	121.5	125.5	4.0	22.6	24.6	2.0
2年女子	121.2	125.3	4.1	22.1	24.1	2.0
3年男子	128.8	132.8	4.0	27.2	29.4	2.2
3年女子	126.7	131.0	4.3	25.7	27.9	2.2
4年男子	132.0	136.1	4.1	29.6	32.0	2.4
4年女子	133.8	138.8	5.0	29.4	32.0	2.6
5年男子	139.4	144.3	4.9	34.4	37.7	3.3
5年女子	141.8	147.4	5.6	34.8	38.4	3.6
6年男子	145.1	150.4	5.3	39.0	43.3	4.3
6年女子	147.3	151.1	3.8	40.9	44.8	3.9



すこやかチェックの結果

1月に「すこやかチェック」を行いました。きちんとできている人もいましたが、まだ気を付けて欲しい人も大勢いました。2月もすこやかに過ごせるよう、生活習慣に心がけましょう。



手洗いは忘れずにできている人が多かったよ。アルボースを使って、丁寧に洗おうね。



朝ごはんを食べてきている人が増えたよ。おかずも毎日食べようね。



前の日の夜、明日の準備をする時に、ハンカチとティッシュもいっしょにセットしようね。



ねる時間を10時に決めても、なかなかねむれない人が大勢いたよ。早ね・早起きは免疫力を高めることができるよ。9～10時には布団に入ろう。

(できるだけ、低学年は9時、高学年は10時を目標に！)

