

ほけんだより



三島市立佐野小学校
保健室
令和6年1月12日

あたら ねん
新しい1年がスタートしました。ふゆやす まえ
冬休み前にはさのしょうがっこうでもがっきゅうへいさ
級閉鎖がありました。としあ
けても引き続き、ぜんこくてき
全国的にインフルエンザのりゅうこう
流行がみられます。せつ
石けんを使ったて
手あらいとうがい、マスクの
ちやくよう きそくただ
着用、規則正しい生活を、せいかつ
して、かぜやインフルエンザのウイルスをよ
寄せつけないようにしましょう！



かんせんしょう よぼう 感染症を予防しよう

ふゆ しつど かんり ちゆうい 冬は湿度管理に注意しよう！

へや しつど いしき
部屋の湿度を意識したことが
ありますか？

じつ
実は、湿度のコントロール
は、インフルエンザやかぜな
どかんせんしょうたいさく きほん
感染症対策の基本の一つで
す。なぜなら、こうしたかんせん
しょうのウイルスは、しつどがひく
湿度が低い環境を好むため、くわ
環境を好むため、空気が乾い

ていうくわん かつぱつ
空間では活発になって
しまうからです。

しつど めやす
湿度の目安はおよそ50%
(40~60%)です。でんかせいひん
電化製品の加湿器のほか、みず すあ
水を吸い上げるかみせいひん
紙製品の加湿グッズなど
をじょうず つか
上手に使って、へや しつど
部屋の湿度にきをつけましよう。ぬれ
濡れタ



へや ほ
オルを部屋に干すのも、おす
すすめです。

くふう
さまざまな工夫で、この冬
をげんきにのりきりましよう！
元気に乗り切りましよう！

さむいときは 「3つのくび」 をあたためよう



【くび】 マフラーやネックウォーマーで

【てくび】 なが
長そでのふくや手ぶくろで

【あしくび】 なが
たけの長いパンツやくつ下で



1月の発育測定の結果



冬休み明けにおこなった発育測定の平均値です。()のなかの数字は、9月の発育測定からの伸びを表しています。たけのこで自分の体の様子を確認することができましたか？今年度の発育測定はこれで終わりです。次は4月に測定します。これからの成長が楽しみです！

学年	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
性別	男子	女子										
平均身長 (cm)	122.6 (+1.8)	117.6 (+2.3)	129.2 (+2.2)	123.3 (+2.2)	129.6 (+1.5)	131.2 (+3.0)	140.4 (+2.9)	139.0 (+2.2)	142.6 (+2.4)	148.3 (+1.8)	155.5 (+3.1)	148.6 (+1.8)
平均体重 (kg)	23.4 (+0.8)	21.5 (+0.7)	25.4 (+0.8)	24.4 (+0.7)	29.9 (+1.3)	28.0 (+2.3)	38.5 (+2.0)	36.3 (+2.2)	37.2 (+1.3)	40.7 (+1.3)	44.4 (+2.3)	41.2 (+0.1)

生活習慣

冬休みは楽しく健康にすごすことができましたでしょうか？1日を元気にすごすためには、しっかりねむって、前の日のつかれをとることが大切です。みんながねている間に多く分びつされている成長ホルモンは、成長をうながすだけでなく、身体をつかれを回復したり、傷んだ部分を治したりする役割があるのです。

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく



今月の保健室前掲示では、保健委員さんが作成してくれたけんこうカルタが掲示してあります。健康にすごすために大切なことをたくさん書いてくれています。ぜひ見てみてくださいね♪