



令和7年1月20日
朝日西小学校
保健室

2025年もよろしくお願ひします。冬休みはみなさん体調をくずすことなく、元気に過ごすことができましたか？この冬は、インフルエンザが大流行しています。西小でも伝染性紅斑やマイコプラズマ肺炎などいろいろな感染症がはやりました。体調をくずしやすい季節がしばらく続きます。規則正しい生活リズムは、体の免疫力(病気に負けない力)を高めてくれます。体の免疫力を高めて3学期を元気に頑張りましょう！

1月の保健目標 かぜの予防につとめます

かんせんしょう よぼう 感染症予防クイズ

こたえは裏面の下にあります。

①手を洗うときは()を使ってすみずみまで。

とくに指と指のあいだ、指と爪のあいだ、

()や親指などは忘れがちなので気をつけましょう。



②感染症の予防と流行の防止にはマスクが有効です。

()と()はもちろん、あごまでしっかりと覆うようにつけましょう。



③()も重要な感染症の対策です。

寒くても1時間に1回は窓やドアを開けましょう。

()の通り道を作るのが効果的です。



④無意識のうちに()をさわっていませんか。

手についたウイルスが()や()、目から

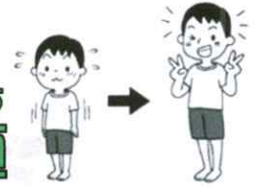
体に入って感染します。。

カッコのなかには
どの言葉がはいるかな？

くうき 空気	てくび 手首	たいよう ひかり 太陽の光	ひと 人	もの 物	かお 顔
せっけん 石けん	はな 鼻	マスク	みみ 耳	かんき 換気	くち 口



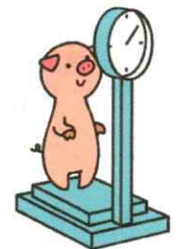
こんなに大きくなりました 9月からの身長伸びと体重増えの平均値



			1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子 だんし	身長 しんちよう (cm)	9月	119.5	124.2	133.6	135.1	144.4	147.7
		1月	121.1	126.4	136.0	137.2	146.7	150.5
		9月からの伸び	1.6	2.2	2.4	2.1	2.3	2.8
	体重 たいじゆう (kg)	9月	22.3	26.0	31.3	33.9	37.4	38.7
		1月	23.1	26.9	32.9	35.9	39.8	40.2
		9月からの増え	0.8	0.9	1.6	2.0	2.4	1.5
女子 じよし	身長 しんちよう (cm)	9月	117.0	124.1	132.0	136.7	143.0	151.7
		1月	119.0	126.0	133.6	138.6	145.2	152.6
		9月からの伸び	2.0	1.9	1.6	1.9	2.2	0.9
	体重 たいじゆう (kg)	9月	20.5	25.2	30.6	31.0	37.2	45.8
		1月	21.7	26.5	31.3	32.1	38.7	48.0
		9月からの増え	1.2	1.3	0.7	1.1	1.5	2.2



9月からみなさん大きくなりましたね。身長の伸びる時期や伸び方は一人ひとり違います。4年生の保健の授業では、「個人差」という言葉を使います。友だちと比べるものではなく、ちがってあたりまえです。でも、もし心配なことがあったら先生やおうちのひとに相談してみましょう。



また、「たくさんの人たちの支えがあってここまで成長できた。」と感謝の心を持ってるとすてきです。



おさんぽでもOK
からだをうごかそう



だらだらちゅういほう!

保護者のみなさまへ

日頃より学校保健活動にご理解ご協力いただきまして、ありがとうございます。

今月 17日締め切りで1～5年生の保護者様にはアレルギー疾患調査票の配布をしております。どうぞよろしくお願いいたします。次年度も子どもたちが安全に学校生活を送れるよう対応していきます。年度の途中でも何か気になることがございましたらお気軽にご相談ください。

☆☆クイズのこたえ☆☆ ①石けん、手首 ②鼻、口 ③換気、空気 ④顔、鼻、口