

すくすく



令和3年2月2日

朝日西小学校

保健室

1月下旬になると、日が延びて明るい時間が長くなってきましたね。明日、2月3日は「立春」といって暦の上では春になり、寒さがきびしい日ばかりではなく、すこしずつ暖かい日もでてきます。日によって気温に差があると、体調を崩しやすくなります。朝夕にしっかり体温を計り、引き続き体調に気をつけて過ごしましょう。

2月の保健目標

すすんで外遊びをします



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

アレルギーのこと、知っていますか?



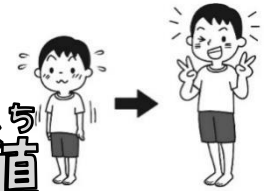
アレルギーとは、私たちの体にある「免疫(ウイルスや細菌などから体を守る力)」の働きが、体に入ってきたものに強く反応してしまい、腫れやかゆみなど、いろいろな症状がでてしまうことをいいます。

アレルギーの原因には、食べものや花粉、金属、ハウスダストなどいろいろなものあり、症状が重い場合は命にかかわることがあります。また、昨日までは平気でも今日突然に症状がでることもあります。何かを触ったり、食べたり、ある行動をしたときに同じ症状が何度もでるときは、アレルギーかもしれません。気がついたらすぐにおうちの人や先生に相談しましょう。

2月20日は「アレルギーの日」、17日~23日はアレルギー週間です!

こんなに大きくなりました

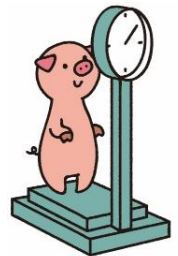
がっ 7月からの身長しんちようの伸びのと体重たいじゅうの増えのの平均値へいきんち



		1年生 <small>ねんせい</small>	2年生 <small>ねんせい</small>	3年生 <small>ねんせい</small>	4年生 <small>ねんせい</small>	5年生 <small>ねんせい</small>	6年生 <small>ねんせい</small>	
男子 <small>だんし</small>	身長 <small>しんちよう</small> (cm)	7月 <small>がっ</small>	120.2	123.0	127.5	134.0	142.5	146.2
		1月 <small>がっ</small>	123.1	126.1	130.4	136.9	146.9	150.3
		7月からの伸び <small>がっ</small>	2.9	3.1	2.9	2.9	4.4	4.1
	体重 <small>たいじゅう</small> (kg)	7月 <small>がっ</small>	22.7	24.1	26.8	31.5	37.9	40.8
		1月 <small>がっ</small>	23.9	26.1	28.5	33.6	39.6	43.1
		7月からの増え <small>がっ</small>	1.2	2.0	1.7	2.1	1.7	2.3
女子 <small>じょし</small>	身長 <small>しんちよう</small> (cm)	7月 <small>がっ</small>	116.4	123.3	132.3	133.6	137.8	150.5
		1月 <small>がっ</small>	119.6	126.8	136.2	136.9	141.0	153.1
		7月からの伸び <small>がっ</small>	3.2	3.5	3.9	3.3	3.2	2.6
	体重 <small>たいじゅう</small> (kg)	7月 <small>がっ</small>	22.1	25.8	30.3	29.7	33.5	42.1
		1月 <small>がっ</small>	23.3	27.7	32.7	31.4	36.8	45.3
		7月からの増え <small>がっ</small>	1.2	1.9	2.4	1.7	3.3	3.2



7月がっからみなさんおお大きくなりましたね。身長しんちようの伸びの時期じきや伸び方のかたは一人ひとりひとり違ちがいます。友だちともと比べるものではなく、ちがってあたりまえです。でも、もし心配しんぱいなことがあったら先生せんせいやおうちの人ひとに相談そうだんしてみましょう。また、「たくさんひとの人ひとたちの支えささがあってここまで成長せいちようできた。」と感謝かんしゃの心こころを持もてると良いですね。



おさんぽでも OK
からだをうごかそう



ダラダラちゅういほう！

保護者のみなさまへ

日ごろより毎日朝夕の検温の見届けや健康観察カードの確認ありがとうございます。引き続き感染予防のため、健康観察をよろしくお願い致します。

また、1～5年生の保護者様、アレルギー疾患調査票のご提出ありがとうございます。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。年度の途中でもなにか気になることがありましたらお気軽にご相談ください。