



元気な子

柴宮小学校
保健だより No. 9
平成28年1月20日



1月の保健のため 寒さに負けない体をつくろう
1月の歯のため 自分の歯にあたみがき方を身に付けよう

2016年がスタートしました！新しい年になり、今年目標を立てた人もいますが、ぜひ健康に関する目標も立ててほしいと思います。今年1年健康に過ごすことができるように、どんなことをがんばりたいか考えてみてくださいね。

本格的に寒くなり、インフルエンザや感染性胃腸炎などが流行する時期です。手洗いうがいをこまめにし、しっかり予防していきましょう！

☆ 発育測定結果 ☆ (各学年の平均です)

一人一人増える量は違いますが、1年間でみんな大きくなりました。体の成長には、規則正しい生活が大切です。これからも「早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動」を心がけ、心も体もすくすくと成長して欲しいと思います。

		身長 (cm)				体重 (kg)			
		4月	9月	1月	4月~1月の伸び	4月	9月	1月	4月~1月の伸び
1年	男	115.7	118.5	120.5	4.8	21.0	22.1	23.5	2.5
	女	114.2	116.6	118.6	4.4	19.9	20.7	22.0	2.1
2年	男	122.7	125.6	127.6	4.9	25.4	26.5	28.0	2.6
	女	120.1	123.0	125.2	5.1	23.4	24.2	25.7	2.3
3年	男	127.4	130.2	132.0	4.6	26.9	28.7	30.4	3.5
	女	127.1	129.8	132.1	5.0	27.5	29.3	30.8	3.3
4年	男	134.4	136.5	138.1	3.7	30.9	32.1	34.0	3.1
	女	133.7	136.1	138.1	4.4	29.9	31.8	33.4	3.5
5年	男	139.4	142.0	144.5	5.1	34.6	36.6	38.7	4.1
	女	141.4	144.0	146.3	4.9	35.4	36.8	39.2	3.8
6年	男	146.4	149.5	152.7	6.3	40.7	42.9	45.4	4.7
	女	147.2	149.7	151.6	4.4	39.1	40.4	42.8	3.7

おねがい

冬休み中におし歯の治療が終わった人は、「歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ」を担当の先生に提出してください。まだ受診していない場合は、学年が上がる前に受診しましょう。

自分手帳が配付されました！

今週、4年生以上の児童のみなさんに「自分手帳」が配付されました。自分手帳に自分の体力や発育状況、食生活などを記録し、自分自身でも健康を管理していこうというものです。平成28年度からは、4年生になると配付されます。4年生で配付されるということは、4年生は自分の健康管理ができるということだと思います。より健康でいられるよう、さらに体力を上げることができるよう、ぜひ自分手帳を活用してください。

柴宮小学校では、自分手帳に記入する時以外は、担任の先生が保管しています。高校3年生まで使うので、家に持ち帰ったときなど、なくすことのないよう気を付けてください。



【 保護者の皆様へ 】

インフルエンザが市内でも流行し始めています。今年は暖冬ということもあり、全国的にインフルエンザの流行が目立ちませんでしたが、ここ数日の寒さから、市内の学校でもインフルエンザにかかる人が増えています。感染予防のためにも、登校前の健康観察をよろしくお願いいたします。また、今まで通り、手洗いうがい励行、週末の体の休養などご協力お願いいたします。

◎健康観察のポイント◎

