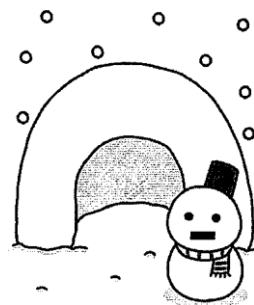


令和7年2月2日
前田小学校 保健室

1年^{ねん}で一番^{いちばん}寒い^{さむい}月^{つき}になりました。2月^{がつ}3日^かには『立春^{りっしゅん}』といって、
“春^{はる}の始^{はじ}まりの^ひ日^ひ”を意味^{いみ}する日^ひを迎^{むか}えますが、まだ^{さむい}寒い^ひ日^ひが続^{つづ}きます。

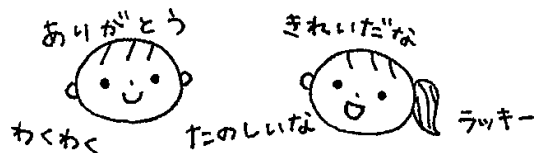
インフル^{りゅうこう}エンザ^{てあら}が流^は行^りしている^{よぼう}ので、手洗^{てあら}いをしっか^りりして予防^{よぼう}
し、元^{げん}氣^きに登^{とう}校^{こう}できる^{よう}にしてい^きましょ^うう。



ポジティブな言葉^{ことば}を使う^{つか}ことを心^{こころ}がけてみよう！

2月^{がつ}の生活^{せいかつ}目^{もく}標^{ひょう}は「感謝^{かんしゃ}の気持^きちを伝^{つた}えよう」ですね。みなさんは、ふだんおうちの人^{ひと}や友^{とも}
だち^{かんしゃ}に感謝^きの気持^{ひょうげん}ちを表^て現^{げん}できていますか？照れくさくて言^いうことができていない・・・とい
う人^{ひと}もいるかもしれませ^んね。『言葉^{ことば}は生^いきている』という考^{かんが}えが^あります。自分^{じぶん}の思^{おも}いを声^{こえ}
に出^だして、言葉^{ことば}にすると“力^{ちから}”が^う生ま^{かんが}れると考^{かんが}えられて^いるから^すです。“力^{ちから}”とは“その
言葉^{ことば}に合^あった物^{もの}事^{ごと}を引^ひきよ^{ちから}せる力^{ちから}”のこと。日^ひごろから「たのしい」「うれしい」「ありがと
う」という言葉^{ことば}をた^いくさん言^いっている人^{ひと}には、うれしいこと^おやたのしいこと^{おこ}ろがた^おくさん起^{おこ}
るのだ^{そう}です。

気持^きちがウキウキする言葉^{ことば}をた^{つか}くさん使^{つか}って、
ほんわか、あたたかい学^{がっこう}校^{こう}にしてい^きましょ^うう。



健康^{けんこう}な生活^{せいかつ}ができていますか？

健康^{けんこう}づくりに^は、「運^{うんどう}動^{どう}・食^{しょくじ}事^じ・休^{きゅう}養^{よう}」の3つの要^{よう}素^そが^{おお}きく関^{かん}わって^います。この3つの
バラン^{せい}ス^{かつしゅうかん}がとれた生^{せいかつ}活^{かつ}習^{しゅう}慣^{かん}を身^みに付^つけることが健康^{けんこう}な生^{せいかつ}活^{かつ}の『鍵^{かぎ}』とな^り、肥^ひ満^{まん}にな^つたり、
やせ^{ふせ}すぎにな^つたりするのを防^{ふせ}ぐことにつな^がります。元^{げん}氣^きよく体^{からだ}を動^{うご}かして、バラン^{せい}ス^{かつしゅうかん}よく
食^{しょくじ}事^じをと^とって、よく寝^ねて体^{からだ}を休^{やす}ませて、健康^{けんこう}的に大^{おお}きくなりましょ^うう。



～3学期の身体計測結果～

おうちのひとと
読みましょう。

4月と1月の平均をくらべてみました。1年間で大きく成長しました！

	男子						女子					
	身長			体重			身長			体重		
	4月	1月	プラス	4月	1月	プラス	4月	1月	プラス	4月	1月	プラス
1年生	114.5	121.7	7.2	18.7	21.1	2.4	118.0	124.4	6.4	21.0	23.4	2.4
2年生	123.2	128.6	5.4	22.5	25.1	2.6	123.2	128.7	5.5	23.7	26.3	2.6
3年生	127.6	133.8	6.2	24.5	28.9	4.4	129.9	136.5	6.6	27.6	31.3	3.7
4年生	136.2	140.1	3.9	30.5	34.0	3.5	135.4	140.6	5.2	29.3	32.4	3.1
5年生	141.0	145.7	4.7	32.7	36.4	3.7	143.7	149.0	5.3	32.6	37.7	5.1
6年生	146.7	152.4	5.7	38.3	41.1	2.8	149.3	153.0	3.7	42.4	46.7	4.3

※9月の記録については、9月の「ほけんだより」及び「発育のようす」をご参照ください。

◎身体計測結果のお知らせについて

身体計測結果を「発育のようす」でお知らせしています。個人情報のため必ずご確認をお願いします。

◎肥満度について

肥満度とは、現在の体重を標準体重と比べたとき、どれくらい肥満であるかという度合いを示したものです。20～29%が軽度肥満、30～49%が中等度肥満、50%異常が高度肥満です。－20%以下はやせです。

◎身長伸びが気になるときは

身長伸び等が気になる場合は、成長曲线のご活用をお勧めします。成長曲線では、身長と体重の成長度合いをひと目で見ることができます。インターネットで記入シートをダウンロードすることができます。(URL：https://www.ghw-pfizer.info/c_down)

身長が「－2SDより低い」、「身長は－2SD以上だが伸びが良くない」といった伸び等が気になる場合は、病院受診をお勧めします。骨端線が閉じてしまう前(目安：男子17歳、女子15歳頃まで)であれば成長ホルモンによる治療を行うことで、身長が伸びることがあります。

～姿勢をチェックしてみましょう～

寒さに負けず正しい姿勢と歩き方を意識してみましょう！



★姿勢のポイント★

- ☐ 顔がうつむきぎみになっていないか
- ☐ 肩と背中がまるまっていないか
- ☐ 胸がくぼんでいないか

- あごを引き、頭のとっぺんから足の裏まで、まっすぐな「芯」が入っているような気持ちで立ちます。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をはくことも大切です。
- ポケットに手を入れていると背すじが丸くなりすいだけでなく、転びそうになったときに手でかばいづらくなります。寒い日は手ぶくろを使いましょう。

◎友だちやおうちの人に見てもらったり、鏡に自分の体を映したりして、チェックしてみましょう。