



ほけんだより2月号

令和3年2月発行
大田区立池上小学校
校長 菅原 進
保 健 室

まだまだ寒い日が続いていますね。2月2日は節分です。「鬼は外！福は内！」と力いっぱい豆をまいて、幸せな1年になりますように。豆まきに多く用いられる大豆には、タンパク質や食物繊維など、栄養満点で体に「福」を運んでくれます。節分のお豆を食べる時は、喉に詰まらないよう十分注意してお楽しみください。



〇〇 3学期発育測定 平均値 〇〇

けんこうカードのご提出ありがとうございました。下表は、池上小学校の身長体重の平均値です。成長にはそれぞれ個人差がありますので、参考までにご覧ください。

3学期平均値		1年	2年	3年	4年	5年	6年
女子	身長	120.5cm	126.8cm	131.1cm	141.2cm	146.3cm	152.2cm
	体重	22.6kg	26.0kg	28.6kg	34.4kg	37.2kg	43.2kg
男子	身長	121.4cm	127.1cm	133.1cm	137.4cm	144.1cm	153.7cm
	体重	24.0kg	27.0kg	30.1kg	33.1kg	37.0kg	45.4kg

治療を済ませておきましょう！

今年度の定期健康診断が全て終了しました。見付かった疾病は、お早めに治療を終えるよう、ご協力をよろしくお願ひいたします。



定期健康診断結果の個票について

2月下旬に、定期健康診断結果の個票が届く予定です。届きましたら、けんこうカードに貼付して、ご家庭にお配りいたします。

定期健康診断の結果が記載されてありますので、ご確認の上、保護者印欄にハンコを押していただき、学校までご提出をお願いいたします。

肥満度	-3%	科	病歴	要注目乳菌
()	()	尿検査	1次	異常なし
		2次		
		眼の病気	ナシ	
		心音心電図検査	異常なし	小中1年生対象
		結核胸部検査	異常なし	
		核 X線胸部検査		
		特記事項		
		保護者印		EP
小1,2,3,5年生 中1,3年生対象				
長曲線(女子) 体重(kg) (%)	160	肥満度曲線(女子)		

押印をお願いいたします！

てあらい!

こまめに^てい^{あら}ないに^て手を洗おう!
指の間も、しっかりね♪

おに そと 鬼は外!

みんなのからだに悪さをする
「鬼(=ウイルス)」をやっつけよう!

よく寝て!

早寝早起^{はやねはやお}できていますか?
はやめにお布団^{ふとん}に入って、ぐっすり^{ねむ}眠ろう!

マスク!

お鼻^{はな}が^でひょこり出^でていませんか?
予備^{よび}のマスクも忘れず^{わす}に♪

よく食べて!

朝・昼・夕^{あさ ひる ゆう}、バランスよく^{はん}ご飯^{はん}を食べよう!
すききらいも、^{すこ}少しずつチャレンジ^{しんげん}してみてください♪

かんき!

きれいな空気^{くうき}でお部屋^{へや}をリフレッシュ^{りふれっしゅ}!
寒い^{さむ}時は、上着^{うわぎ}で上手^{じょうず}に調節^{ちょうせつ}しよう♪



よく運動!

たくさん遊^{あそ}んでからだを動か^{うご}して、
ウイルスに負^まけない体^{からだ}を作^{つく}ろう!

ひまん ふせ しょくせいかつ 肥満を防ぐ食生活!

●一日^{いちにち}3食^{しょく}、バランスよく:
朝^{あさ}ごはん^{かん}を抜^ぬいたりしない。また、間^{かん}食^{しょく}や夜食^{やしょく}は控^{ひか}えめにしよう。

●ゆっくり、よくかんで食^たべる:
早^{はや}食^くいは、肥満^{ひまん}や食^たべすぎのもと!

●おやつ^{かた}のとり方^{ちゅうい}に注意:
だらだら^たと食^たべ続^{つづ}けない。時間^{じかん}と量^{りょう}を決^きめるようにしよう。

えみのがさないで からだからのサイン

【め】

しょぼしょぼする、かゆい



【はな】

つまっている、はなみずがでる



【むね】

くるしい



【おなか】

いたい、おもい、ゴロゴロする



【あたま】

いたい、ぼんやりする、ねっつぽい、ガンガンする



【くち】

は歯^はがいたい、くちびるがガサガサ



【のど】

いたい、イガイガする



ほかにも、たくさんの「からだからのサイン」があるよ。みのがさないでね! 気になることがある人は、ほけんしつへ!