

家庭数配付

ほけんだより

~2月号~

2月3日は節分、4日は立春です。暦の上では春がおとずれます。早く暖かい気候になってほしいものですね。寒さはこれからが本番ですので、かぜやインフルエンザの予防のため、睡眠を十分とる、バランスのとれた食事を3食とる、適度な運動をする、手洗いうがいをする、などに気を付け生活しましょう。

★2月の保健目標★

かぜに負けないからだをつくろう

からだの免疫力(かぜに負けない力)を高めるためには？

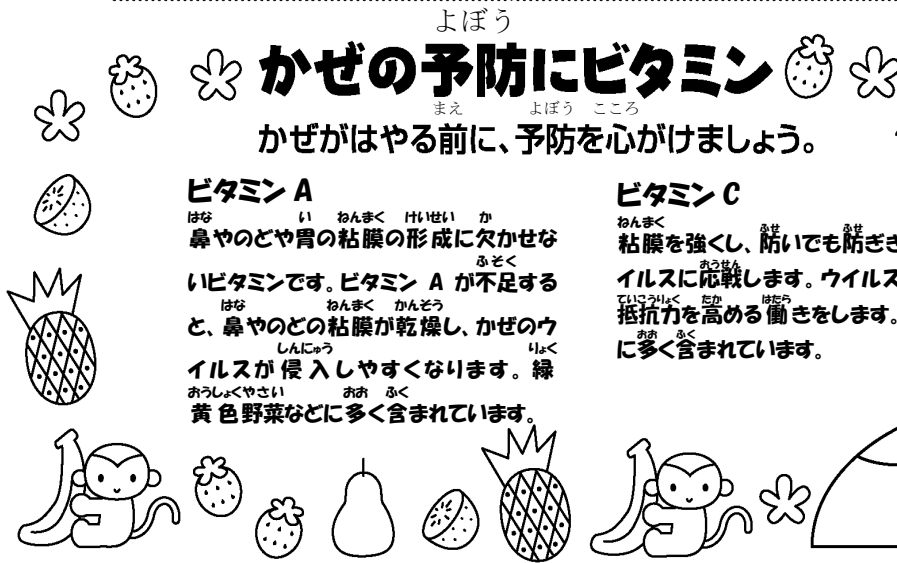
よぼう

かぜの予防にビタミン

かぜがはやる前に、予防を心がけましょう。

ビタミン A
鼻やのどや胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンです。ビタミン A が不足すると、鼻やのどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。緑黄色野菜などに多く含まれています。

ビタミン C
粘膜を強くし、防いで防ぎきれないウイルスに挑戦します。ウイルスに対する抵抗力を高める働きをします。果実などに多く含まれています。



健康のための3原則

食事



1日3食、バランスよく栄養をとろう

運動



日ごろから、こまめに体をうごかそう

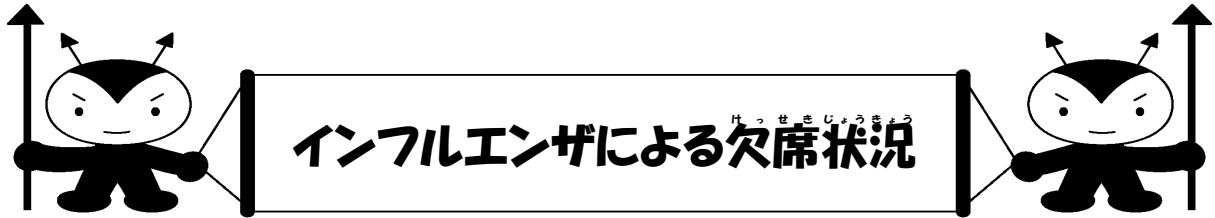
休養



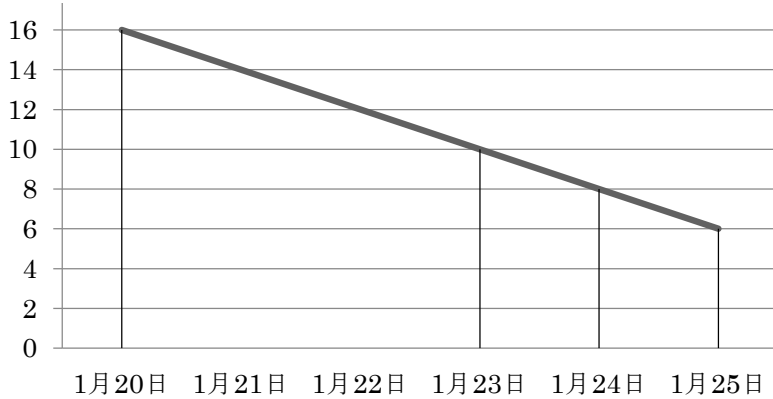
夜ふかしせず十分な睡眠をとろう

★保護者の方へ

インフルエンザや体調を崩す時季になって参りましたので、体調の悪いときには無理に登校せず、御家庭で安静にさせていただきますようお願いいたします。



インフルエンザによる欠席状況



— インフルエンザ欠席数 (人) —

昨年さくねん年度のこの時じ
 季きは学級閉鎖がくきゅうへいさと学
 年閉鎖ねんへいさがありまし
 たが、今年こんねん度は1
 月25日げんざいがつきゅう現在学級・
 学年閉鎖がくねんへいさともにあ
 りません。



発育測定(身長・体重)を行いました

1月に発育測定(身長・体重)を行いました。各学年、

男女別に身長と体重の平均値を下の表にのせました。

成長には個人差があります。平均値は参考までにみてく

ださい。



男子	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	121.4	23.3
2年生	126.6	25.5
3年生	134.4	31.2
4年生	139.1	33.6
5年生	144.7	36.9
6年生	150.8	40.1

女子	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	121.8	22.9
2年生	126.0	25.4
3年生	132.3	28.5
4年生	138.8	31.6
5年生	146.8	37.3
6年生	150.4	40.0