



令和 5 年 1 月 26 日
青梅市立第五小学校保健室

年が明けてもうすぐ1か月が経ちますが、みなさんは今年の目標を決めていますか？
今年の1年間を健康に過ごすために、「早寝早起きをする」「歯みがきをていねいにする」など、健康目標についても考えてみてくださいね。

新型コロナウイルスの流行はまだ続いています。今年度はインフルエンザも流行しています。これから一番寒い時期になります。体調に気を付けて過ごしましょう。

1月ほけん
もくひょう
姿勢を正しくしよう

姿勢が悪くなっていませんか？



意識して、姿勢を正すようにしましょう！

© 少年写真新聞社 2021

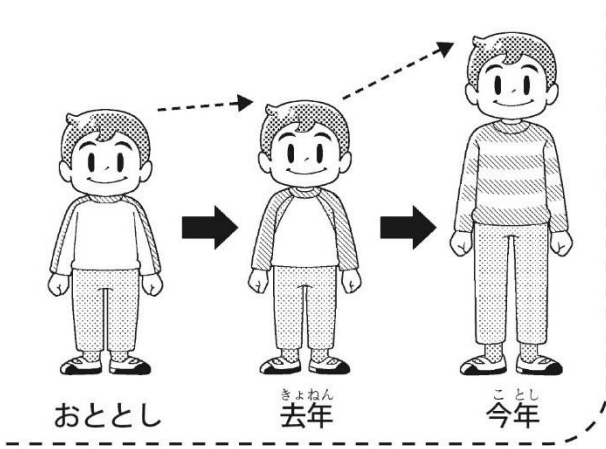
保護者の方へ

1月20日に校医の先生をお招きして、学校保健委員会を行いました。内容は、5小の健康診断結果や健康課題についてです。校医の先生からは、「むし歯を防ぐには歯みがきの回数もあるが、みがき方、原因菌の除去が大切。食前・食後で、いつみがくかは大差ないので、寝る前に丁寧にみがくことが大切。」とのお話を頂きました。1学期の健診でむし歯があったお子さんは、ぜひ受診をお願いします。また、元気チェックカードの結果から、メディアの使用時間が長いことについて、話題になりました。メディア時間を減らすよう、日頃から様々な工夫をしているとは思いますが、引き続きお子さんへのお声掛けをよろしくお願いたします。

3学期の身体計測

3学期になり、今年度3回目の身体計測を行いました。みなさんは、4月と比べてどれくらい身長が伸びていましたか？4月と1月の平均身長を比べてみると、1～3年生は1年間で約4cm程度、4～6年生は4～6cm程度伸びています。特に1番伸びていたのは6年生男子で、平均で6.8cmも伸びています。
身長は高学年頃からぐんぐん伸び始める人が増えて始まりますが、伸びる時期や速さは人によって違うので、友達と比べるのではなく、以前の自分よりどれくらい伸びたのかを見てみましょう。

5小の平均身長	4月の平均 (cm)	1月の平均 (cm)	1年間の伸び (cm)	
1年	男	117.5	121.9	4.4
	女	115.9	120.3	4.4
2年	男	124.0	128.2	4.2
	女	121.3	126.0	4.7
3年	男	128.5	132.4	3.9
	女	127.1	131.8	4.7
4年	男	132.9	137.2	4.3
	女	134.3	139.6	5.3
5年	男	139.4	144.2	4.8
	女	140.6	145.6	5.1
6年	男	144.6	151.4	6.8
	女	146.6	150.9	4.3



© 少年写真新聞社 2022

生活リズムを見直そう

1月12日(木)～1月18日(水)の期間に元気チェックカードを記入してもらいました。冬休みに崩れてしまった生活リズムは直りましたか？寒くて布団から出たくないような毎日ですが、朝は余裕をもって起きて、朝ごはんを食べて元気よく登校できると良いですね。
今回のほけんだよりで身長のお話をしましたが、体の成長を促すためには、健康的な生活を心がける必要があります。普段の生活を振り返って、改善できるといいですね。
元気チェックカードの結果は、来月のほけんだよりでお知らせします。御家庭での御協力ありがとうございました。