

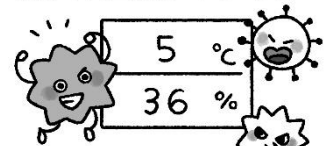
ほけんだより



令和6年2月1日
青梅市立第五小学校

1月は気温が低くなり、寒さが本格化してきたように感じますが、体調はいかがでしょう。第五小学校では、二学級がインフルエンザ、風邪等の症状で学級閉鎖の措置を取りました。様々な感染症の流行が考えられる時期です。学校にもマスクや水筒を持たせる等、引き続き予防に努めるよう御配慮ください。

きおん しつど さ
気温や湿度が下がると...



かっぱつ
ウイルスは活発に!

1月の身体測定の結果より～学年別・男女の平均になります～

| 学年 | 身長 | | | | 体重 | | | |
|----|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|
| | 男子 | | 女子 | | 男子 | | 女子 | |
| | 4月 | 1月 | 4月 | 1月 | 4月 | 1月 | 4月 | 1月 |
| 1年 | 117.4 | 121.5 | 117.8 | 122.5 | 21.9 | 23.4 | 22.9 | 24.4 |
| 2年 | 123.2 | 127.1 | 121.5 | 125.7 | 26.0 | 27.7 | 24.6 | 27.0 |
| 3年 | 129.6 | 133.9 | 127.0 | 131.8 | 27.6 | 30.6 | 26.1 | 28.9 |
| 4年 | 133.7 | 137.8 | 133.5 | 138.4 | 31.8 | 34.7 | 31.9 | 34.5 |
| 5年 | 138.2 | 143.3 | 141.4 | 146.2 | 33.6 | 36.4 | 34.8 | 38.2 |
| 6年 | 144.7 | 150.1 | 146.5 | 151.0 | 41.5 | 44.7 | 40.9 | 45.1 |

今年度最後の身体測定が終わりました。1年間のお子さんの成長の様子はいかがでしたか。どの子も4月から随分と大きくなりました。

5、6年生には、測定前に「体の成長」について保健指導をしました。これからも、自分の成長・友達の成長を大切にしてほしいと思います。家庭でもお子さんの成長の様子ぜひ話題にしてください。よろしくお願ひします。

覚えよう! やってみよう! 寒い季節の健康生活術



へや なか そと
部屋の中でも外でも、
さむ さあ いふく ちようせつ
寒さに合わせた衣服の調節



そと かえ
外から帰ってきたときは、せつ
てあら かんせんとぼう
であわあわ手洗い、感染予防



かん き いえ がつこう
換気しよう、家でも学校でも!
へや くうき まえ
部屋の空気が汚れる前に

寒さに負けず…正しい姿勢と歩き方

姿勢のチェックポイント

- 顔がうつむき気味になっていないか
- 肩と背中が丸まっていないか
- 胸がくぼんでいないか



- あごを引き、頭のでっぺんから足の裏まで、まっすぐな「しん」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きちんとはくことも大切です。
- ポケットに手をいれていると、背すじが丸くなりやすいだけでなく、転んでしまったときに手が出なくて、大きなけがにつながります。寒い日は手袋を使いましょう。

◎他の人に見てもらったり、鏡に自分のからだを映したりして、ときどきチェックしましょう。

「よくないストレス」があるときは？

「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『よいもの』と『よくないもの』があります。私たちは日々、様々な刺激を受けながら生活しています。これを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレスサー」といいます。



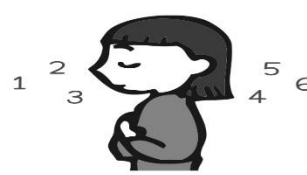
よいストレスは、物事に対するやる気や、生活の中で前向きな目標を持つことにつながっていきます。一方、よくないストレスはたまっていくと心だけでなく、体の調子にも影響が出てきます。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく付き合っていきたいですね。

「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする

そのばをはなれる

かずをかぞえる(6びょう)



いかり

もたいせつなきもち。がまんしすぎないで!