



古河市立上大野小学校 保健室 令和6年1月

新年が明け、2024年がスタートしました。「笑う門には福来たる」ということわざを知っていますか？「いつもにこにこ笑っていると、自然と幸せがめぐってくる」という意味です。3学期もけがや病気に気をつけて、にこにこ笑顔で楽しくすごしましょう！



## 1月の保健目標 かぜの予防をしよう！

### さむ 寒さにまけない からだ 体をつくるために

気温が低く、空気が乾燥する冬はかぜなどの感染症が流行しやすいです。寒い冬を元気にのりきるために、できることから取り組んでみましょう。

#### その1 一日3食 バランスよく 食べる

野菜やくだものなど、食べ物にはそれぞれちがう栄養がふくまれています。すききらいをせずバランスよくたべましょう！



#### その2 はやね・はやおきをする

おきる時間とねる時間をきめましょう。  
小学生のうちは9時間以上のすいみんが理想です。



#### その3 外に出てよく 体を うごかす (運動をする)

十分な運動ができていれば、夜暗くなったときに自然と眠くなります。  
なるべく外に出て元氣いっぱい体を動かしましょう！



まだまだ  
きをつけて！

**感 染 症**  
に  
ま 負けないために



て あら **手洗い**  
  
せっ 石けんをつけて  
ていねいに

**マスク**  
  
せい 清潔なものを  
つか 使おう

うん どう **運動**  
  
が ンぱりすぎ  
ない程度でOK

かん き **換気**  
  
さむ 寒いけど…  
わす 忘れずに！



# 発育測定の結果(学年平均)

1月10日実施

	1月の身長(cm)	9月の身長	4月の身長	1月の体重(kg)	9月の体重	4月の体重
1年生	118.6	116.1	113.3	23.1	22.6	21.2
2年生	130.1	128.1	125.4	30.1	29.0	27.7
3年生	131.6	129.6	127.2	28.1	27.0	26.1
4年生	134.9	133.3	130.4	32.0	30.6	30.0
5年生	147.3	144.5	141.1	49.3	37.9	35.6
6年生	150.7	148.6	146.1	43.7	41.5	39.3



食事・運動・休養(睡眠)の生活習慣をみなおして規則正しい生活をしましょう。  
 寒い日がふえてきました。あたたかい服装で外に出て、元気に体を動かしましょう。



## ふゆやすみ 健康カレンダーの結果

保健室の冬休みの宿題「健康カレンダー」の結果をもとに、上大野小学校児童の冬休みの生活の様子をグラフにしました。チェック項目はつぎの4つです。

チェック項目

- ①はやね(1~3年生...夜9時までねる/4~6年生...夜10時までねる)
- ②はやおき(朝7時までにおきる)
- ③メディア時間(スマホやゲーム・テレビの時間をまもる)
- ④はみがき(1日2回以上みがく)



どの学年も「はみがき」によく取り組むことができているとすばらしかったです。しかし「早寝・早起き」に課題がみられる児童が多かったようです。小学生は9時間以上のすいみんが必要とされています。病気に負けない体をつくるために、すいみん時間を意識してみましょう。

