

ほしんどがよりの1月

令和4年1月21日 菅原小学校 保健室

3学期が始まり、10日がたちました。みなさん、冬休みは元気に過ごしていましたか？冬休み中に生活習慣がみだれてしまった人は、しっかり生活リズムを整えて、元気いっぱい新学期をスタートさせましょう！今年もみなさんが、心も体も健康でいられるよう願っています！

3学期 身体測定の結果

9月の身体測定から、体はどれくらい大きく成長しましたか？自分の身体測定の結果を、校内の平均身長・平均体重とも比べてみましょう！

☆ 校内の平均値

	平均身長 (cm)				平均体重 (kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	9月	1月	9月	1月	9月	1月	9月	1月
1年生	121.6	123.9	120.9	122.7	24.3	24.9	23.4	24.4
2年生	124.4	125.8	123.4	125.5	24.8	25.5	22.7	23.5
3年生	132.0	133.6	131.9	134.6	34.0	35.0	28.9	30.6
4年生	133.5	135.5	137.3	140.5	32.4	34.1	32.2	34.6
5年生	144.3	146.8	143.5	145.8	44.6	46.9	36.4	38.6
6年生	151.4	154.5	147.7	148.9	41.6	44.6	44.3	46.9



保護者の皆さまへ

けんこう手帳が各学年から配付されます。1月の身体測定結果をお子さんと一緒にご覧ください。結果は4ページに記載されています。ご覧になりましたら、5ページの保護者印欄(1月)に押印し、**1月28日(金)まで**に学校にお戻しください。

また、4月からの成長の経過を記載したお知らせも配付いたしました。こちらの用紙は、ご確認後、ご家庭で保管してください。



4つの冷え対策で、冷え知らずをめざそう！

1 適度な運動で筋肉をきたえる！

体の熱の多くは筋肉でつくられています。背中やおなかなどの大きな筋肉をきたえると、体の熱をたくさん作り出すことができ、体を温かく保つことができますよ。



2 たんぱく質をしっかりとる！



食べものを消化・吸収するときには、熱がつくられていて、特にたんぱく質は熱にかわりやすいとされています。たんぱく質がたっぷり含まれている肉や魚を意識して食べるようにしましょう。

3 冷えから体を守る服そう選びをする！



寒さをがまんして薄着をしている人はいませんか？体を冷やして体調をこわさないよう、冷えから体を守る服そうであたたかく過ごしましょう。下着をしっかりと着たり、長めの靴下をはいたり、あたたかい上着をはおったりするなどし、上手に体温調節をしてくださいね。



4 お風呂タイムで冷えにくい体に！

冷えを防ぐためには、お風呂でしっかり体を温めることも大切です。湯船につかって体を温めた後に、ぬるいお湯や水を手足にかけると、数回繰り返すと、お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ！

