

令和元年 11月15日

ほげんだより

横浜市立丸山台小学校
保健室

11月も半ばとなり、朝晩は空気が冷たくなりましたね。昼間暖かいからと油断をしていると夕方は急に寒くなるので気をつけないと体調をくずしてしまいます。また、冬はインフルエンザやノロウイルス等による感染性胃腸炎が流行する季節です。感染予防のためにも手洗いうがいをしっかり行い、生活リズムを整えて元気に冬を迎えましょう。



うがい・手洗いをしっかりしよう!
水が冷たくなってきても、がんばって手を洗いましょう

手のあらいかた



9 きれいなハンカチでふく



「かぜひいたかも…」



早め早めの対応をしよう!

早めに休めば、ひどくならず早くよくなります♪



栄養をしっかりとり



外出はひかえる



とにかく休む



どのくらい大きくなったかな?



★ 10月の発育測定の結果 (4月の結果と比べてみました)

	男 子				女 子			
	身長 cm	伸び cm	体重 kg	増え kg	身長 cm	伸び cm	体重 kg	増え kg
1年	120.1	3.6	22.6	1.4	120.0	3.8	23.1	1.5
2年	125.5	3.4	24.9	1.6	123.5	3.3	23.5	1.4
3年	132.2	2.8	30.4	2.0	131.9	3.2	28.7	1.6
4年	137.6	3.5	34.0	2.3	139.8	4.2	34.1	2.5
5年	142.9	3.0	38.1	2.3	146.3	3.4	37.4	1.9
6年	150.0	4.8	40.2	3.1	150.9	3.5	41.3	2.6

※1番身長が伸びていたのは6年の男子でした。どの学年も、とてもよく伸びていますね。人によっては、5cm以上伸びている人もいました。



まいにち げんき 毎日、元気!!



かぜに負けない体づくりにも



まちがいさがし 7

つまがいをさがそう!



うす着はどうして、からだにいいの?



寒いからといって、たくさん着すぎると動きにくいものです。また厚着で動いて汗をかき、かえって風邪をひくこともあります。元気なときは、ちょっとうす着でがんばって、寒いと思ったら、からだを動かして暖かくするようにしてみましょう。

●上の歯の取っ手/男の子の歯の磨き方/女の子の歯の磨き方/右の歯の磨き方/左の歯の磨き方/男の子の歯の磨き方/女の子の歯の磨き方/右の歯の磨き方/左の歯の磨き方