

# ほけんだより2月

令和6年2月2日  
横浜市立左近山小学校  
校長 徳留 勇  
養護教諭 石綿由美子

梅の花が咲き始め、春の足音を感じるこの頃です。まだまだインフルエンザや新型コロナ、ノロウイルス等の感染症の流行が心配ですが、体調には十分気をつけ予防に努めてください。

## 覚えよう!! やってみよう!! 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも! 部屋の空気が汚れる前に

忘れがちかも...

指と爪の間  
指と指の間  
手首  
手の甲

手洗い、ここに注意

もう始まっている?! **花ふん症**

花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。

●マスク

鼻・のどから入る花ふんをガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

●メガネ/ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けてもよいかもしれません。

●ぼうし

頭(かみの毛)には花ふんが付きやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

●コート

ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入りましょう。

### 歯科巡回指導

2月 9日(金)

2・3年はみがき検査

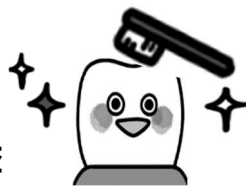
4年 はみがき指導

2月16日(金)

1・4・5・6年個別級 はみがき検査

個別級 はみがき指導

今年度2回目のはみがき検査になります。一週間前からはみがきカレンダーに取り組み、A(たいへんきれい)を目指してください。

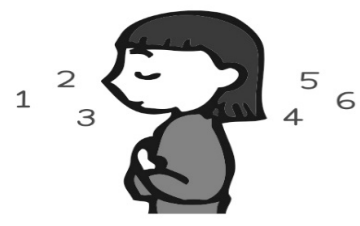


やさしい言葉で  
心もポカポカに



「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!

1月発育測定の結果～学年男女別平均値～

<男子>

身長      cm

	1月	9月	伸びた
1年	122.1	120.2	1.9
2年	127.7	126.0	1.7
3年	133.1	131.5	1.6
4年	136.7	135.0	1.7
5年	143.7	141.7	2.0
6年	151.7	149.3	2.4

<女子>

身長      cm

	1月	9月	伸びた
1年	120.4	118.9	1.5
2年	126.9	125.1	1.8
3年	130.1	128.7	1.4
4年	140.0	138.4	1.6
5年	146.7	144.8	1.9
6年	152.9	151.7	1.2

体重      kg

	1月	9月	増えた
1年	23.2	22.5	0.7
2年	27.6	26.6	1.0
3年	30.2	29.1	1.1
4年	33.0	32.2	0.8
5年	40.0	38.9	1.1
6年	44.4	42.7	1.7

体重      kg

	1月	9月	増えた
1年	23.4	23.0	0.4
2年	26.9	25.9	1.0
3年	28.3	27.1	1.2
4年	33.7	33.0	0.7
5年	39.5	37.8	1.7
6年	44.6	43.6	1.0

# ストレスはためないこと！すずんでリラックス

「すっきりした～！」



ぐっすりじゆうぶんと十分な睡眠すいみん

「ここちいい～！」



ぬるめの湯船ゆふねにつかる

「たのし～！」



趣味しゆみの時間を大切にじかんたいせつ

「おいし～！」



ときには自分じぶんにご褒美ほうび

これじかんをしている時間すが好き！ これかならをすれば必ずリラックスできるなにかをみつめておこう！

## 「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！

## 1月発育測定の結果～学年男女別平均値～

<男子>

身長 cm

	1月	9月	伸びた
1年	122.1	120.2	1.9
2年	127.7	126.0	1.7
3年	133.1	131.5	1.6
4年	136.7	135.0	1.7
5年	143.7	141.7	2.0
6年	151.7	149.3	2.4

<女子>

身長 cm

	1月	9月	伸びた
1年	120.4	118.9	1.5
2年	126.9	125.1	1.8
3年	130.1	128.7	1.4
4年	140.0	138.4	1.6
5年	146.7	144.8	1.9
6年	152.9	151.7	1.2

体重 kg

	1月	9月	増えた
1年	23.2	22.5	0.7
2年	27.6	26.6	1.0
3年	30.2	29.1	1.1
4年	33.0	32.2	0.8
5年	40.0	38.9	1.1
6年	44.4	42.7	1.7

体重 kg

	1月	9月	増えた
1年	23.4	23.0	0.4
2年	26.9	25.9	1.0
3年	28.3	27.1	1.2
4年	33.7	33.0	0.7
5年	39.5	37.8	1.7
6年	44.6	43.6	1.0

