

# ほけんだより2月

令和3年2月1日  
第15号  
甲山小学校 保健室

## 1月の生活チャレンジから

### 歯みがき

1月から新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、学校での歯みがきを中止にしました。とても残念な気持ちになっていましたが、次のようなうれしい感想がありました。



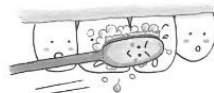
- ・ 昼の歯みがきができない分、夜の歯みがきをていねいにしました。
- ・ 夜の歯みがきを5分ぐらいがんばりました。
- ・ 下校後、すぐ、「手洗い」・「うがい」・「歯みがき」をしました。

家の人からも

- ・ 夜の仕上げみがきに力を入れました。などなど。

これ、いいですね！  
おやつを食べすぎも  
防げるかも。

歯みがきのパーフェクト 97%



今回は、集団での歯みがきが問題で、歯みがきそのものは、感染拡大にはつながらず、むしろ口の中をきれいにすることは感染防止になります。もうしばらく、学校での歯みがきは中止しますが、家ででのていねいな歯みがきを続けてください。

### 早起き



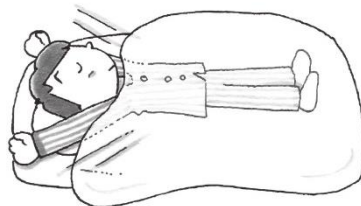
☆すっきり☆目覚める

## ヒット

朝、寒くてなかなか  
布団から出られないという人、  
こんなことをしてみましょう。

1

### ふとんの中で...



あおむけのまま、両手を大きく  
のばします。固まった筋肉がほぐ  
れて、からだが温まってきますよ。

2

### からだを起こして...



耳を上下左右に優しくひっぱり  
ます。たくさんのツボがある耳を  
刺激すると、血流がよくなります。

早起きのパーフェクト 86%

2月の生活チャレンジは2月15日からです。  
今年度最後のチャレンジになります。パーフェクトをめざしてチャレンジ  
してください。

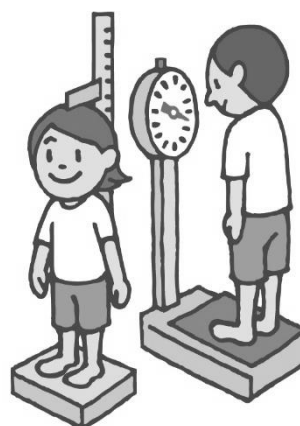
### 3学期の身体測定の結果

1月の身体測定の結果、体重が9月より減っている人が全校で27人もいました。成長期で身長が伸びている皆さんの体重が減ることはあまりないので、びっくりしました。原因を考えてみました。

- ・1学期は休校が約2か月あり、プールも中止になったので体を動かすことが少なく、9月の体重が増えすぎていた。
- ・2学期は、ずっと学校があり、校内マラソン大会もあって体が引き締まった。

9月の体重は「コロナ太り」だったのででしょうか。原因ははっきりわかりませんが、しっかり食べることができていて元気に過ごせていたらこのまま様子を見ようと思います。ご心配な方がおられましたらご連絡ください。

平均値をお知らせします。これはあくまでも平均です。成長は人それぞれで、そのスピードも個々にちがいます。あくまでも参考程度に見てください。



1年男子	身長(cm)	体重(kg)
1月	121.3	23.7
9月	119.4	23.0
4月	116.2	21.3
全国平均4月	116.5	21.3

2年男子	身長(cm)	体重(kg)
1月	128.0	26.5
9月	125.9	25.4
4月	123.5	23.9
全国平均4月	122.4	24.1

3年男子	身長(cm)	体重(kg)
1月	133.9	30.3
9月	131.9	29.9
4月	129.5	27.7
全国平均4月	127.6	26.9

4年男子	身長(cm)	体重(kg)
1月	134.7	32.1
9月	132.7	31.9
4月	130.2	30.2
全国平均4月	133.0	30.6

5年男子	身長(cm)	体重(kg)
1月	146.0	39.4
9月	143.5	38.8
4月	141.2	36.1
全国平均4月	138.1	33.9

6年男子	身長(cm)	体重(kg)
1月	149.8	41.7
9月	147.2	40.4
4月	144.1	37.3
全国平均4月	144.8	38.4

1年女子	身長(cm)	体重(kg)
1月	120.1	22.9
9月	118.1	22.3
4月	115.0	20.3
全国平均4月	115.4	20.9

2年女子	身長(cm)	体重(kg)
1月	126.0	26.3
9月	123.6	25.4
4月	120.9	24.2
全国平均4月	121.2	23.4

3年女子	身長(cm)	体重(kg)
1月	128.3	25.3
9月	126.7	24.5
4月	124.0	23.4
全国平均4月	127.0	26.5

4年女子	身長(cm)	体重(kg)
1月	136.9	34.0
9月	134.2	33.0
4月	130.4	29.3
全国平均4月	133.5	29.8

5年女子	身長(cm)	体重(kg)
1月	145.0	35.2
9月	142.5	34.3
4月	139.0	31.8
全国平均4月	140.0	34.5

6年女子	身長(cm)	体重(kg)
1月	151.9	43.2
9月	150.1	41.7
4月	147.7	39.3
全国平均4月	146.3	38.7

全国平均は令和元年度のものです

# ま 葉のり 何と言う？

ひとを元気にする言葉と、いやな気持ちをさせる言葉があります。



● こんなどき、どんな言葉もかけますか？ ふわふわ鬼の豆をヒントに考えてみましょう。

●ケース1  
お友達のお話やリフを  
聞かされてしまった子に

●ケース2  
コンクールで  
賞をもらった子に

●ケース3  
給げんボールが  
落ちてしまった子に