

ほけんだより 2月

令和 5 年度

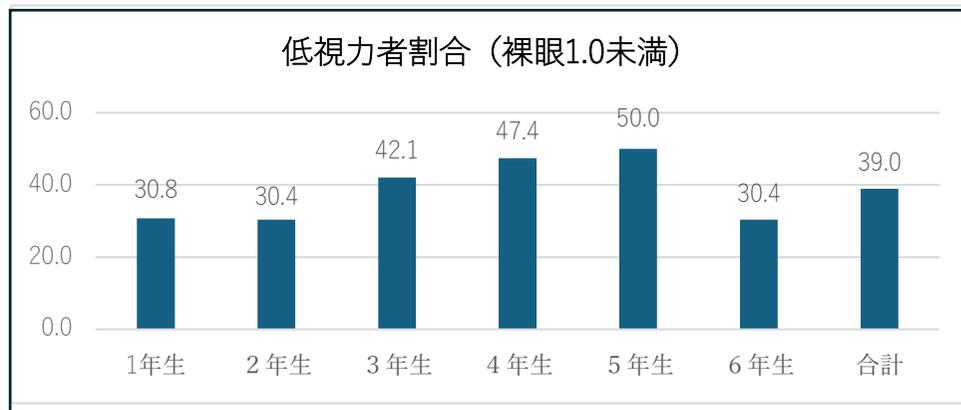
高岡市立川原小学校 保健室

朝起きるのもつらい季節ですが、みなさんは元気に登校できていますか？時間
に余裕をもって家を出ると、心にゆとりが生まれ、急いで転んだり滑ったりする
ことも防げます。また、寒いとついポケットに手を入れてしまいがちですが、
手袋をするなど防寒をしっかりと、けがを防止しましょう。

【3学期 身体測定（身長・体重）結果のお知らせ】

		身長 (cm)			体重 (kg)		
		2学期	3学期	これだけ 伸びたよ!	2学期	3学期	これだけ 増えたよ!
		がっき	がっき	がっき	がっき	がっき	がっき
男子	1年生	116.8	118.7	1.9	20.2	21.3	1.1
	2年生	124.3	126.4	2.1	25.9	26.7	0.8
	3年生	130.0	131.4	1.4	29.4	31.1	1.7
	4年生	138.6	140.8	2.2	34.4	35.6	1.2
	5年生	141.1	143.1	2.0	33.3	35.4	2.1
	6年生	154.3	156.4	2.1	50.1	51.4	1.3
女子	1年生	119.1	120.8	1.7	20.8	22.2	1.4
	2年生	125.5	127.3	1.8	27.1	28.3	1.2
	3年生	131.6	133.5	1.9	29.8	31.3	1.5
	4年生	140.7	143.0	2.3	35.4	36.5	1.1
	5年生	144.0	146.0	2.0	38.7	41.6	2.9
	6年生	150.7	152.2	1.5	40.2	41.3	1.1

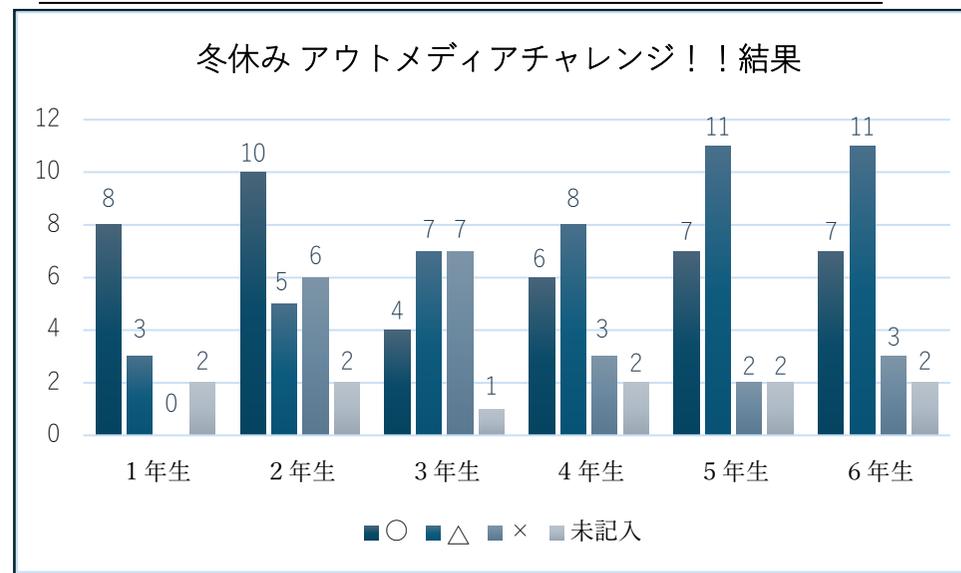
【3学期 視力検査結果のお知らせ】



【冬休み アウトメディアチャレンジ！！結果のお知らせ】

自分の自当てを

4日以上守れた=○、2・3日守れた=△、5日以上守れなかった=×



3学期は、1年間の締めくくりの大事な期間です。規則正しい生活を心がけ、
メディアの使い方を見直しましょう。

【2月の保健目標“姿勢を正しくしよう”】

寒さに負けず…

正しいしせい

と
歩き方



しせいのチェックポイント

- 顔がうつむきぎみに
なっていないか
- 肩と背中が丸まっていないか
- 胸がくぼんでいないか

- あごを引き、頭のおでこから足の裏まで、まっすぐな「しん」が入っているような気持ちで立ちます。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。
- ポケットに手を入れていると背すじが丸くなりやすいだけでなく、ころびそうになったとき手でかばいづらくなります。寒い日は手袋を使いましょう。

◎他の人に見てもらったり、鏡に自分のからだを映したりして、ときどきチェックしましょう。

【心を穏やかに、温かい気持ちで過ごそう】

イライラ、モヤモヤ…あなたの解消法は？



おんがくをきく
音楽を聴く



ぼーっとする



どくしょをする
読書をする

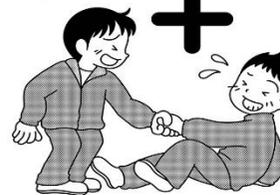


ともだちと
すごす
友だちと
過ごす



すいみんをとる
睡眠をとる

(たすけあって)



(声をかけあって)

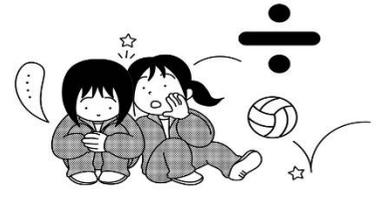


やさしい生活を

(ひきうけて)



(いたわって)



おもいやり算で