



令和6年1月26日
影森小学校保健室
No.10

3学期が始まり、少したちましたが、お休み中はゆっくりできましたか？インフルエンザなどの感染症が全国的にはやっているというニュースも聞きます。感染対策をしつつ、楽しく元気に学校生活を送れるとよいですね。



3学期発育測定の結果

()内は、1学期からの増加です

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	120.2(+4.3)	121.0(+4.0)	23.6(+2.1)	22.9(+1.5)
2年生	127.8(+3.8)	124.4(+3.9)	28.9(+2.3)	24.8(+1.8)
3年生	132.2(+3.8)	130.5(+3.9)	31.6(+3.2)	28.2(+2.1)
4年生	140.2(+4.4)	136.4(+4.8)	34.4(+2.7)	32.5(+2.6)
5年生	144.2(+4.9)	146.5(+5.1)	36.7(+1.7)	40.5(+4.2)
6年生	150.6(+5.5)	153.0(+4.4)	45.4(+3.7)	44.0(+3.3)

どの学年も、1学期から比べると、とても成長していますね。今回は、発育曲線も配付しましたので、ご家庭で保管してください(6年生は卒業式近くに配付します。)。1年でどのくらい成長したか、おうちのひととお話をしてみましょう😊
寒い日が多く、体を動かすことが少なくなりがちですが、手軽にできるストレッチでも良いので、運動をする習慣をつけて、丈夫な体をつくりましょう！



ヤクルトさんのおなか元気教室について

2月15日(木)に、ヤクルトさんの講師の方をお招きして、3年生を対象にした「おなか元気教室」を実施します。昨年度は、全校を対象としていましたが、今年度から、毎年、小学校3年生を対象に実施していく予定です。よろしくお願いします。



家庭配付用には受賞者の名前が載っています。

らいねんど
～来年度も、みなさんの楽しいアイデア、お待ちしております！～

かんそう きせつ 乾燥の季節がやってきました・・・

さむ ま くうき かんそう し き
寒さも増し、空気が乾燥する時期になりましたね。乾燥していると、インフルエ
ンザなどの感 染 症 がはやりだします。か し つ き し ょ う へ や かんそう
加湿器などを使用して、部屋を乾燥させな
いようにすることもたいせつですが、のどのかんそう き ひと
乾燥が気になる人は、マスクをして、のど
をほしつ こうかてき てきど みず の たいせつ うんどう あと
保湿すると効果的です。また、適度に水を飲むことも大切なので、運動をした後
だけではなく、のどがかわくまえ すいぶんほきゅう
前に、こまめに水分補給をしましょう。



かん き 換気のギモン Q & A



Q. エアコンがついていれば
かん き
換気はいらないでしょ？

A. かん き のう
換気機能のないエアコンだと
しつない くう き あたた つめ
室内の空気を温めたり冷たく
してまた戻しているだけ。有
がいぶっしつ で かん
害物質は出ていかないので換
き ひつよう
気が必要です。

Q. かん き さむ まど
換気すると寒いし、窓はちょっ
とだけ開けておけばいいよね？

A. 10～20cmを目途に。め ど じょうじ かん き
常時換気
が理想ですが、気温が下がりす
ぎるとかえって風邪をひきやす
くなるので、30分に1回など時
かん き ひつよう さむ たいさく ばんぜん
間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. かん き せん まわ
換気扇を回しておけば
じゅうぶん
十分？

A. とく ひと あつ
特にたくさんの方が集まる
きょうしつ かん き かん き せん
教室の換気は、換気扇だけ
では追いつかないことが多
いです。まど あ かん き
窓を開ける換気も
へいよう
併用しましょう。