



ほげんだより

平成31年1月16日
高篠J学校保健室

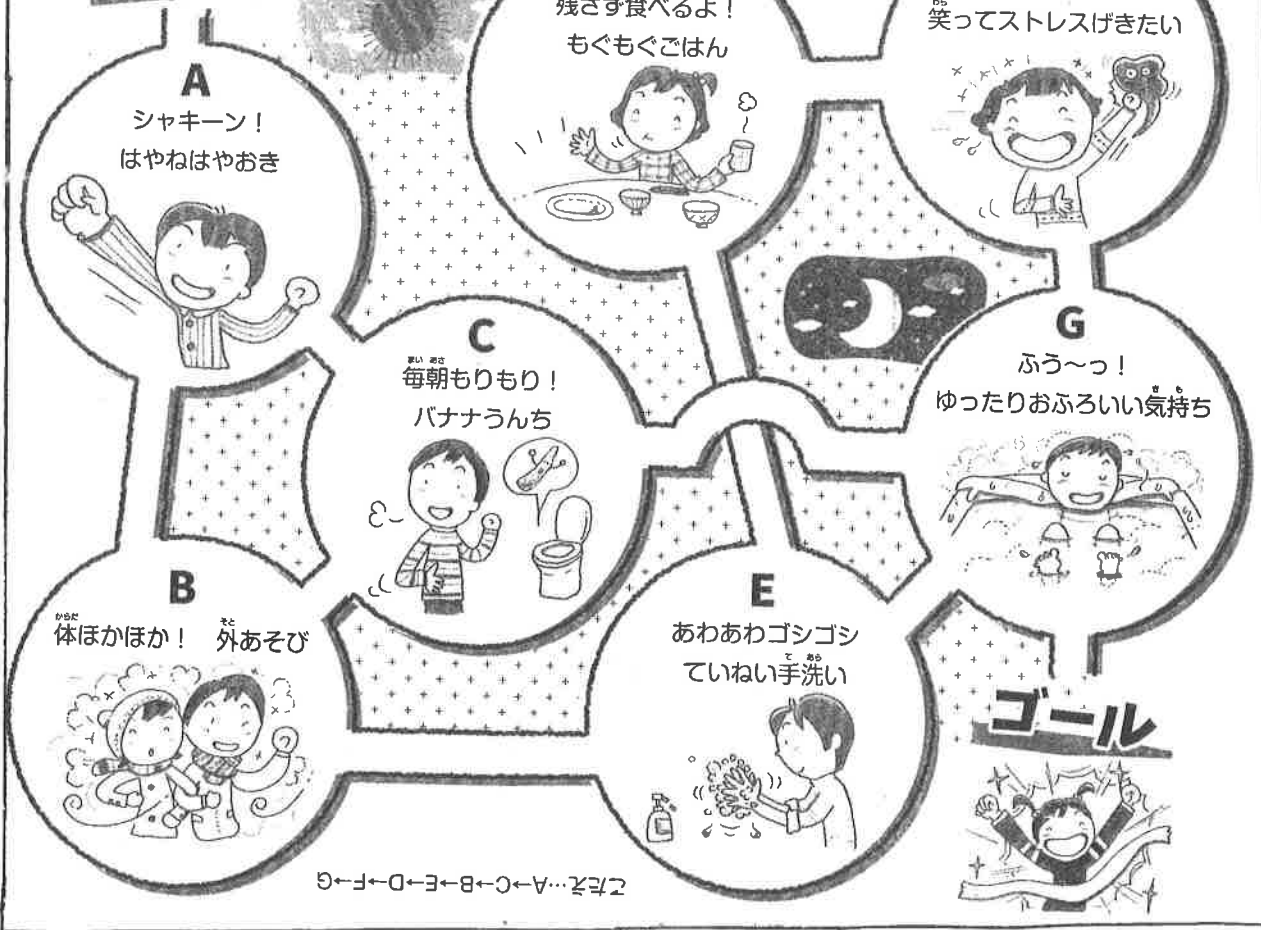
あたらしい年がはじまって、2週間がたちました。高篠小の子どもたちは、毎日、元気いっぱいにご過ごしています。この冬休みからインフルエンザにかかってしまった人もいましたが、今のところ、流行はありません。まわりでは、インフルエンザ注意報がでていて、秋田地区の学校でも学級閉鎖のクラスもあるようです。これから、1人1人気をつけて、元気でたのしくすごせるといいね。

すすめ!

元気っ子へのみち

• 元気のための習慣をぜんぶたどって
ルール → ゴールしてね。
• 1回とおた場所は2回とおねなよ

スタート



かぜ、インフルエンザに 「ぶらなひ」のための 6つのポイント

おうちのかへ
インフルエンザにかかったら、
学校へご連絡ください。
出席停止期間は、
「発症後、5日を経過し、
かつ解熱後2日」です。
ご確認をお願いします。
お休みしている間は、
おうちでゆっくりすごして
ください。



外出するときは
マスクをつける



うがい、手あらいを
まめにする



人ごみを
できるだけさける



へやの空気を
入れかえる



へやは、温度と
湿度に気をつける



えいよと休めを
じゅうぶんとる

発育そくといのげっか 8月から、どのくらい大きくなりましたか	おとこの子		おんなの子	
	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
1 1月の平均	118.8	22.0	117.6	23.4
年 どのくらい増えたかな?	1.9	0.9	2.1	1.2
2 1月の平均	124.4	25.0	127.0	29.4
年 どのくらい増えたかな?	1.7	1.0	2.0	1.1
3 1月の平均	129.3	28.1	131.5	30.3
年 どのくらい増えたかな?	1.8	1.1	2.3	1.7
4 1月の平均	138.9	36.5	139.6	34.7
年 どのくらい増えたかな?	2.3	1.8	2.4	1.2
5 1月の平均	142.8	42.3	147.4	41.5
年 どのくらい増えたかな?	2.6	2.8	2.7	3.9
6 1月の平均	149.9	45.8	150.1	44.3
年 どのくらい増えたかな?	2.7	1.3	4.6	1.5

「成長の記録ノート」をくばりました。1、2年生はうらのチェックもしてみてください。