



令和5年度

No.13 保健室

あたたかくなったり寒くなったり...

暖かい日が続いたと思えば、急に冬日になり、3月には積雪も見られましたね。なかなか気温が上がらず、春を遠く感じています。再び気温が上がってくるそうです。過ごしやすくなるのは嬉しいですが、心配なのは、身体への影響です。気温差によって身体は疲れをためやすくなります。いつも以上に規則正しい生活を心がけ、卒業式に備えましょう。また、気温差に対応できるよう、服装にも気をつかいながら過ごしてくださいね。

からだからこんな声が聞こえませんか？



はや ちりょう
早く治療してよ～



つか と
疲れが取れないよ～



きゆう
休けいをとってよ～

大切な耳のはたらきについて

- ・音を聞く
- ・音の方向がわかる
- ・体のバランスをとる



「けんこうのきろく」をお返しします！

～保護者の方へ～

「けんこうのきろく」は3月15日（金）に配布する予定です。1年間の成長をお子さんと振り返り、ご家庭で大事に保管をしていただけたらと思います。空になった茶封筒は、学校へお返しください。

	1学期 平均身長	1学期 平均体重	3学期 平均身長	3学期 平均体重
1年生	116.3cm	21.5kg	120.5cm	23.5kg
2年生	119.6cm	22.6kg	123.3cm	25.0kg
3年生	127.5cm	25.8kg	131.5cm	28.7kg
4年生	134.5cm	30.9kg	139.0cm	33.9kg
5年1組	139.7cm	36.7kg	143.9cm	38.8kg
5年2組	140.3cm	33.3kg	145.0cm	36.7kg
6年生	146.1cm	37.5kg	151.3cm	41.6kg

大きくなりました！

4月と比べてどの学年も、平均身長が4～5cmほど伸びていました。

体重 1年生 +2.0kg 2年生 +2.4kg 3年生 +2.9kg 4年生 +3.0kg
5年1組 +2.1kg 5年2組 +3.4kg 6年生 +4.1kg

数字を見て増えているのはわかりますが、実際どのくらいの重さか想像が付きませんよね。同じ重さで例えてみたので、機会があれば自分が1年間でどのくらい体重が増えたのかを体験してみてください。

2kgってどのくらい？



大きなペット
ボトル1本分

3kgってどのくらい？



新生児
ひとり分

4kgってどのくらい？



9ポンドのボー
リングのボール
ひとつ分

保健委員会だより

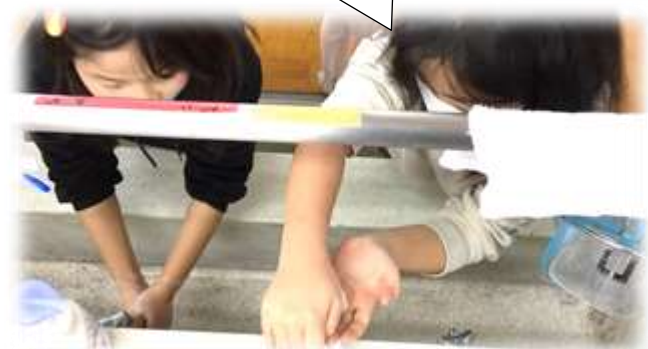
後期保健委員会では、2月に手洗い点検を行いました。感染症が流行っている今、どれだけの方がきれいに手を洗っているのかを確認したいと、感染症対策のひとつの取り組みとして計画をしました。後期保健委員会最後の取り組みでしたが、朝休みや昼休みを使って一生懸命取り組んでくれた保健委員会の皆さん、お疲れさまでした！



泡を洗い流すときも
汚れチェック！



手を洗うときは、
石けんを使って洗おう。



ハンカチを持って
きている人が少ない
ので、抜き打ち
ハンカチ点検も
行いました。
保健委員長



優秀賞は黄チーム



個人表彰者

爪の間や手首、指の間、最後に手洗い場の泡を落とすところまで、丁寧に手洗いができていた人を表彰しました。

おめでとうございます。



- 1年生
 - 磯部はなのさん
 - 西垣さらさん
- 2年生
 - 奥こなつさん
 - 能勢よしひささん
 - 余根田みのりさん
- 3年生
 - 小東めいさん
 - 中村さくさん
 - 志村いぶきさん
 - 竹本かいせいさん
 - 磯部うるあさん
 - 山下ふたばさん

もらったよ～！



- 4年生
 - 川井ゆいとさん
 - 寺西しんのすけさん
 - 橋本はるかさん
- 5年1組
 - 板垣こあさん
 - 小林りゅうのすけさん
 - 白岩けいたさん
- 5年2組
 - 岩崎こういちさん
 - 岡下のにのさん
 - 池口りょうたさん
- 6年生
 - 西中さわさん
 - 田中かずきさん

これからも
丁寧な手洗いを
続けましょう。

いえ～い！！

