

ほけんだより2月

北区立王子第一小学校

令和7年2月3日

保健室

今年の冬はいつもよりも寒さが厳しくなく過ごしやすい冬でしたね。明日2月4日は「立春」です。暦の上では春の始まりの日です。皆さんも、春の訪れとともに学年が1つ上がり、6年生は小学校の卒業を迎えます。今の学年でやり残したことがないよう振り返り、新しい学年に向けてゆっくりと心の準備も始めてみてくださいね。王一小では1月中、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなど、複数の感染症が数名報告されました。引き続きみんなで予防を心がけていきましょう。

2月の健康目標

寒さに負けない体を
つくろう

皆さんは、朝すっきり起きられていますか？ 寒い日の朝は、なかなか布団から出られなかったり、起きてても元気に動けなかったりすることもあるのではないのでしょうか。

また、気温が下がる冬は、体温が低下してウイルスへの抵抗力・免疫力が弱くなり、体調を崩しやすくなります。

今月のほけんだよりでは、寒さに負けず、感染症にかかりにくい元気な体を作るためのポイントを5つ紹介します。

栄養と休養を十分にとる



3食しっかり食べて、夜は早めにねるようにしましょう。

元気な体をつくるポイント



人混みをさける



人が大勢いるところは感染しやすいので、なるべく行かないようにしましょう。

マスクを着用する



予防率が高くなります。同時に他の感染症も防ぐことができます。

手洗い・うがいをする



外出後、帰宅時には絶対守ってほしい基本です。なぜか予防することができます。

適度な温度と湿度を保つ



部屋は時々換気をして、新鮮な空気を取り入れましょう。

こんな体のサインは要注意！

右のサインが出たときは、体から休みがほしいという合図。

この合図がでたときは無理をしないで、いつもよりも早く寝て体をゆっくりと休めたりご飯を三食しっかり食べたりして、元気を早く取り戻そう！



友だちの心を傷つけない

だれだって悪口を言われるのはいやですよね。それなのに、友だちの悪口を言って楽しんでいる人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ちで言った」ことで取り返しのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

じぶん
自分がやられたらどう思う？！
まずはそこから考えてみよう。

“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる。

きず
傷つけたほうはすぐ忘れても、傷つけられたほうは一生忘れない。

わるぐち
悪口を言うことで仲よくなった人とはほんとうとも本当の友だちではないと思う。



1年間でこんなに大きくなりました

1月に、今年度最後の身体計測を実施しました。4月から1月まで、どの学年も平均3～5 cm伸びていました。心も体も大きく成長した1年間です。体の発育には個人差があります。一気にぐんと伸びる子も、ゆっくり少しずつ伸びていく子ども様々です。それでも必ずみんな成長しています。1年間の成長をぜひ、おうちの方と振り返ってみてください。

* 王一小 令和6年度の発育の様子(平均値) *

		4月の身長cm	1月の身長cm	伸びた長さcm	4月の体重kg	1月の体重kg	増えた重さkg
1年生	男	117.5	122.8	5.3	21.4	24.1	2.7
	女	116.9	122.1	5.2	22.2	25.1	2.9
2年生	男	122.9	127.6	4.7	24.1	26.9	2.8
	女	122.7	125.8	3.1	23.0	25.0	2.0
3年生	男	130.3	134.9	4.6	29.2	32.8	3.6
	女	128.3	133.1	4.8	26.3	29.0	2.7
4年生	男	135.3	140.2	4.9	31.6	36.1	4.5
	女	135.6	140.4	4.8	31.2	33.7	2.5
5年生	男	140.1	145.9	5.8	36.8	40.8	4.0
	女	141.7	147.1	5.4	35.4	39.2	3.8
6年生	男	146.3	151.5	5.2	38.4	42.3	3.9
	女	146.5	150.8	4.3	38.9	42.8	3.9

※1月29日時点のデータで算出しています。転出入や欠席等で変動があるため、数値は参考値となっております。