

ほけんだより

ほけんだよりは、保護者の方と
お子さんで一緒にお読みください。

令和6年2月29日 ふじみ野市立西小学校 保健室発行

三寒四温とは、このことか…と。
寒い日もあつつ温かい日が増えてきましたね。
みなさんお元気ですか？
この1年間、健康的にすごせたでしょうか？
下のチェック表でチェックしてみましょう。



3月の保健目標

「1年間の健康生活をふりかえろう」



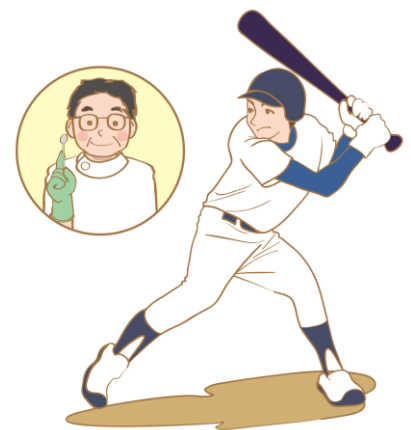
〇がつかなかったところを、意識して生活しよう。次の学年ではパーフェクトをめざそう！

歯っぴいな歯 ~スポーツ選手の歯はきれい?~

歯をしっかりと食いしばると、次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 姿勢や重心が安定する。
- 集中力がアップする。

スポーツ選手は、歯がきれいな人が多いですね。スポーツをするうえで歯はとても大切です。おし歯のないきれいな歯は、しっかりと食いしばることができます。おし歯などで歯が1本でも抜けてかみ合わせが悪くなると、バランスが崩れてよいパフォーマンスができなくなってしまいます。



正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、左右の鼻を同時につよくかんでいる人はいませんか？

鼻水には、細菌が含まれていて、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで

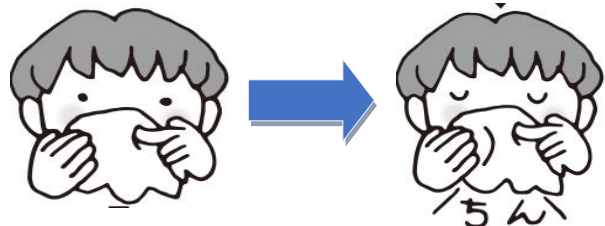
炎症を起こし、耳がいたくなったり、中耳炎になったりすることがあります。

また、鼻の中の粘膜が傷ついて鼻血が出ることも…。



鼻をかむときは

- ①ティッシュで片方の鼻をおさえる
- ②口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ
- ③左右交互に何度かくりかえす



1月の発育測定の結果

1年間で大きくなったかな。人それぞれのはやさで、その人にあった時期に成長していきます。身長がのびるように、体重が増えるのは自然なことです。

身長がのびとくらべて、体重が増えすぎてしまった人は、運動をしたり、おやつを食べ過ぎなどに注意したりしましょう。朝ごはんをぬく、極端に食事を減らすことは

今のみなさんにとっても、未来のみなさんにとっても、いいことではありません…。



		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	1月身長(cm)	120.1	126.4	132.3	136.7	144.2	150.7
	4月からののび	3.8	3.6	4.5	4.2	4.4	6.0
男子	1月体重(kg)	22.1	25.3	28.7	30.7	38.8	43.7
	4月からののび	1.2	1.0	2.0	1.2	3.2	4.5
女子	1月身長(cm)	119.9	127.5	133.5	140.1	146.9	152.7
	4月からののび	4.0	3.9	4.3	5.6	5.2	3.4
女子	1月体重(kg)	22.4	26.0	29.8	32.4	38.6	44.8
	4月からののび	1.3	1.3	1.5	2.5	3.3	3.0

