

令和3年2月1日

第10号

渋谷区立富谷小学校

養護教諭

# ほけんだより

新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>かんせんしやう</sup>感染症<sup>よぼう</sup>の予防<sup>てあら</sup>のため、手洗<sup>てあら</sup>いや消毒<sup>しょうどく</sup>をこまめ<sup>おこな</sup>に行<sup>しやうかん</sup>うことが習慣<sup>しやうかん</sup>になってきましたね。体調<sup>たいちやう</sup>には十分<sup>じゅうぶん</sup>気を付け<sup>き</sup>て欲しい<sup>つ</sup>ですが体<sup>からだ</sup>と心<sup>こころ</sup>は密接<sup>みつせつ</sup>につなが<sup>こころ</sup>っていて、心<sup>こころ</sup>の健康<sup>けんこう</sup>を保<sup>たも</sup>つことも大切<sup>たいせつ</sup>です。  
困<sup>こま</sup>ったことがあれば、いつでも相談<sup>そうだん</sup>しやすい大人<sup>おとな</sup>に話<sup>はな</sup>してみましょう。

2月の保健目標<sup>がつ ほけんもくひやう</sup>

心<sup>こころ</sup>の健康<sup>けんこう</sup>を考<sup>かんが</sup>えよう



## い 言<sup>い</sup>われてうれしい『ふわふわことば』

友達<sup>ともだち</sup>がいやな思<sup>おも</sup>いをしないように、言<sup>い</sup>われてうれしい言葉<sup>ことば</sup>『ふわふわことば』を使<sup>つか</sup>いましょう。『挨拶<sup>あいさつ</sup>』『称賛<sup>しょうさん</sup>・励まし<sup>はげ</sup>』『受容<sup>じゆうよう</sup>』『感謝<sup>かんしゃ</sup>』の言葉<sup>ことば</sup>を紹介<sup>しょうかい</sup>します。

### <挨拶>

- ・おはよう ・こんにちは
- ・おかえりなさい
- ・いただきます
- ・ごちそうさま
- ・どういたしまして



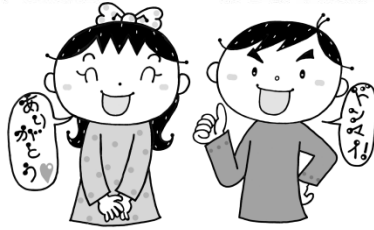
### <受容>

- ・みんな一緒<sup>いっしょ</sup>だよ ・賛成<sup>さんせい</sup>!
- ・そうだよな ・やさしいね
- ・一緒に<sup>いっしょ</sup>に～～しよう
- ・よくがんばったね
- ・相談<sup>そうだん</sup>にのるよ



### <称賛・励まし>

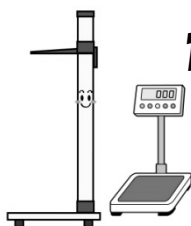
- ・ありがとう ・あきらめないで
- ・いいね ・うまいね
- ・応援<sup>おうえん</sup>しているよ ・がんばったね
- ・期待<sup>きたい</sup>しているよ ・金メダル<sup>きん</sup>だね
- ・すばらしい ・まかせたぞ
- ・やるね〜 ・どんまい
- ・やったね ・おつかれさま



<感謝> ・ありがとう ・サンキュー ・感謝<sup>かんしゃ</sup>しているよ ・お世話<sup>せわ</sup>になりました

自分<sup>じぶん</sup>が言<sup>い</sup>われてうれしいことばが『ふわふわことば』です。

たくさん『ふわふわことば』が言<sup>い</sup>えるといいですね。



# 1月の発育測定結果の平均値・9月からの平均発育量

		1月		9月	
		平均身長 (9月からの平均発育量)	平均体重 (9月からの平均発育量)	平均身長 (9月からの平均発育量)	平均体重 (9月からの平均発育量)
1年生	男	122.2cm (+1.6cm)	24.0kg (+0.9kg)	120.6cm	23.1kg
	女	121.1cm (+0.9cm)	22.2kg (+0.7kg)	119.2cm	21.3kg
2年生	男	127.1cm (+1.0cm)	26.7kg (+0.5kg)	126.1cm	26.2kg
	女	128.0cm (+2.1cm)	26.5kg (+1.5kg)	125.9cm	25.0kg
3年生	男	132.6cm (+1.6cm)	29.2kg (+1.1kg)	131.0cm	28.1kg
	女	133.7cm (+1.5cm)	29.9kg (+1.4kg)	131.2cm	28.5kg
4年生	男	139.2cm (+2.1cm)	33.0kg (+1.1kg)	137.1cm	31.9kg
	女	141.3cm (+1.5cm)	35.9kg (+2.0kg)	138.8cm	33.9kg
5年生	男	143.6cm (+2.1cm)	38.5kg (+1.5kg)	141.5cm	37.0kg
	女	146.6cm (+2.1cm)	36.8kg (+2.1kg)	144.5cm	34.7kg
6年生	男	154.2cm (+4.0cm)	43.1kg (+1.7kg)	150.2cm	41.4kg
	女	152.0cm (+1.9cm)	43.1kg (+2.9kg)	150.1cm	40.1kg

発育には“個人差”があります。上の表の平均値が、自分の計測結果より高い人もいれば、低い人もいます。それは、発育の早さや発育の仕方が、人それぞれちがうからです。しかし、みなさん一人一人の体は確実に成長しています！

## 保護者の方へ

### 【けんこうカードの返却・提出について】

9月に行った健康診断の結果(左ページ)に加え、冬休み明けに行った発育測定の結果(右ページ)をお知らせするため、けんこうカードをご家庭に返却します。保護者印の欄に押印の上、学校へご提出ください。

また、健康診断の結果や発育の様子、日頃の生活について、お子様と振り返りをする機会をつくっていただき、9月にたてた“けんこうのめあて”の成果をカードの表紙の欄に記入させてください。

※6年生保護者の方

先日行った、側弯検診の結果が届いていないため、健康診断の結果(左ページ)を貼っていません。冬休み明けに行った発育測定の結果のみご確認ください。

**提出期日 2月12日(金)**