

令和3年2月1日

第10号

渋谷区立富谷小学校

養護教諭

ほけんだよい

新型コロナウイルス感染症の予防のため、手洗いや消毒をこまめに行なうことが習慣になってきましたね。体調には十分気を付けて欲しいですが、体と心は密接につながっていて、心の健康を保つことも大切です。

困ったことがあれば、いつでも相談しやすい大人に話してみましょう。

2月の保健目標

心の健康を考えよう



い 言われてうれしい「ふわふわことば」

友達がいやはな思いをしないように、言われてうれしい言葉『ふわふわことば』を使いましょう。『挨拶』『称賛・励まし』『受容』『感謝』の言葉を紹介します。

<挨拶>

- おはよう
- こんにちは
- おかげりなさい
- いただきます
- ごちそうさま
- どういたしました



<称賛・励まし>

- ありがとう
- いいね
- 応援しているよ
- 期待しているよ
- すばらしい
- やるね～
- やったね
- あきらめないで
- うまいね
- がんばったね
- 金メダルだね
- まかせたぞ
- どんまい
- おつかれさま



<受容>

- みんな一緒だよ
- そうだよね
- 一緒に～～しよう
- よくがんばったね
- 相談にのるよ

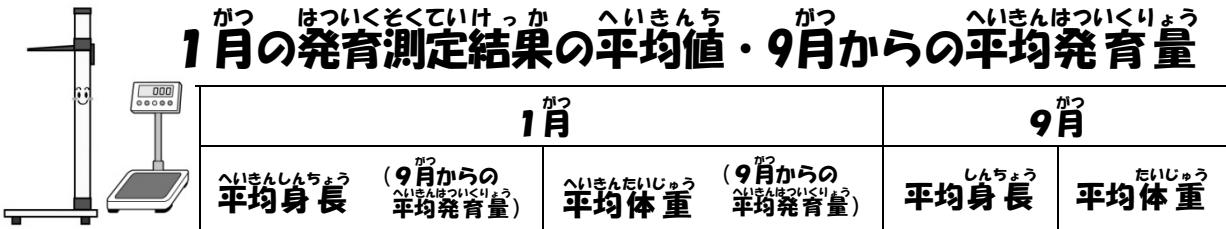


<感謝>

- ありがとう
- サンキュー
- 感謝しているよ
- お世話になりました

自分が言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 | 平均体重 |
| 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、低い人もいると思います。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)を貼付ていません。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）