

ほけんだより 1月



令和6年1月17日
渋谷区立広尾小学校
保健室



1月の保健目標 生活リズムをとりもどそう



2024年になりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

みなさんは、今年の目標は立てましたか?どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、けがや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。

みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、保健室から応援しています。

1月の発育測定の結果をお知らせします!

1月10日~13日の3日間で、身長・体重の測定を行いました。「〇センチものびた~!」というよこびの声がたくさん聞こえてきました。下の表は、各学年の身長と体重の平均です。平均はあくまで目安です。成長には個人差があります。みんなそれぞれのペースで大きくなりますよ~!



学年	性別	身長	体重
1年	男子	122.7	23.4
	女子	123.3	23.9
2年	男子	127.7	25.4
	女子	126.3	25.6
3年	男子	132.4	28.7
	女子	133.2	29.5

学年	性別	身長	体重
4年	男子	138.1	32.3
	女子	140.5	33.9
5年	男子	142.4	36.2
	女子	146.4	40.3
6年	男子	154.8	53.2
	女子	151.3	41.5



「ポケットハンド」していませんか!?

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。朝の登校の様子を見ていると、「ポケットハンド」で登校する人が多いです。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ち、よく分かります。

でもこの状態していると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。もっと気を付けたいのが転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手が出ず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思ってもかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかるとか...!寒い時には手袋をして、転倒に注意しましょう。



保護者の方へ 花粉症は今から準備と対策を...

まだまだ冬真っ盛りで、花粉を想像もしない時期ですが、花粉症で症状が重い人は、1月頃から症状が出始めることもあります。近頃、目の充血やかゆみといった症状で保健室へ来室する児童も見え始めました。本格的な飛散が始まる前でも、鼻水やくしゃみ、目のかゆみがおさまらず、なおかつ「かぜやインフルエンザなどの感染症でもない。」という場合は、耳鼻科へ相談することをおすすめします。