

ほけんだより

令和4年1月20日
木浦小学校 保健室

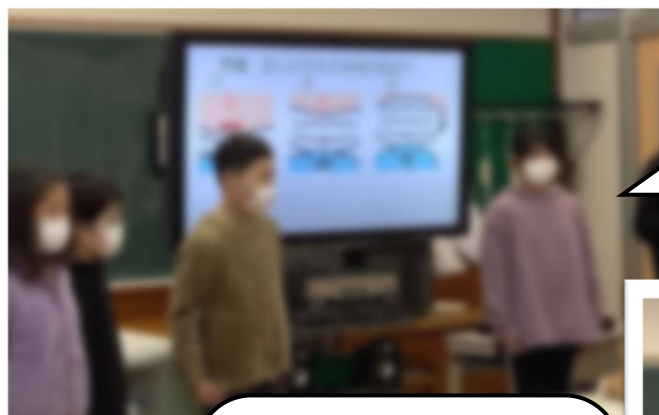
☆お家の人と読みましょう。

かぜ症状で体調を崩す子供が増えてきました。生活習慣や服装を整えて、しっかり感染症を予防していきましょう。

かぜ予防の発表を行いました



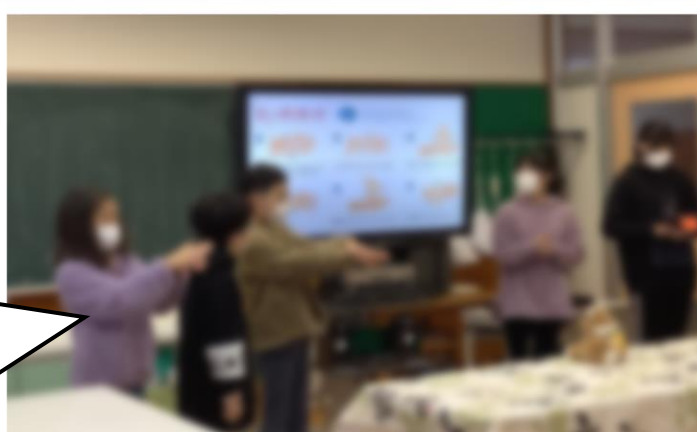
1月18日(火)に、総務委員会で「かぜ予防」について、全校に向けて呼び掛けました。タブレットを使って、かぜ予防に関するクイズや正しい手の洗い方、体を温めるマッサージ方法などを紹介しました。



あごマスクや鼻がでているマスクの付け方はやめましょう。マスクは、しっかり鼻とあごを隠すようにつけましょう。



みんなで正しい手の洗い方を練習しましょう！指先や指の間などは、洗い残しが多いです。手洗い前につめを切っておくことも忘れないようにしましょう。



発育測定の結果を配付しました

3学期の発育測定の結果を配付しました。6年生は、6年間の成長も記録しました。そのまま、御家庭でお持ちいただき、封筒だけ御返却ください。1年生から5年生は、記録を確認したら押印をして、学校に御返却ください。

発育測定の結果には、身長と体重の他に「肥満度」も記録しています。肥満度とは、身長に対して体重が適正であるかを表す数値です。肥満傾向、やせ傾向の場合は、生活習慣の改善を行いきましょう。

判定	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	高度やせ	やせ		20%以上		
肥満度	-30%以下	-30%超 -20%以下	-20%超~ +20%未満	軽度肥満 20%以上 30%未満	中等度肥満 30%以上 50%未満	高度肥満 50%以上

