

すくすくのび



おうちの人と一緒に読みましょう

令和4年1月21日

中能生小学校 ほけんだより

No. 13

「わたしのけんこう」をくぼいました

3学期の発育測定を実施しました。結果を「わたしのけんこう」で確認しましょう。確認が終わったら、1月28日（金）までに担任の先生に提出してください。

《発育測定の記録》

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
4月	身長	cm	cm	cm	cm	cm
	体重	kg	kg	kg	kg	kg
	肥満度	%	%	%	%	%
9月	身長	cm	cm	cm	cm	cm
	体重	kg	kg	kg	kg	kg
	肥満度	%	%	%	%	%
1月	身長	cm	cm	cm	cm	cm
	体重	kg	kg	kg	kg	kg
	肥満度	%	%	%	%	%

＜肥満度＞

-20%以上 やせすぎ	+20～+29% 軽度肥満	+30～+49% 中等度肥満	+50%以上 高度肥満
----------------	------------------	-------------------	----------------

3学期の発育測定の結果は、ここに書いてあります。身体の変化で知りたいことや不安なことがある人は、いつでも保健室に来てくださいね！



3学期が始まりました！楽しみにしているスキー学習や6年生に感謝の気持ちを伝える六送会など、大切な行事が予定されていますね。3学期も元気にすごすために、自分に何ができますか？発育測定の際の保健指導の内容を思い出してみてください。「正しい手の洗い方で手を洗う」「外で身体を動かして遊ぶ」「好き嫌いをせずに食べる」「早寝早起きをする」「電子メディアと上手につき合う」など、今の自分にできることから、取り組んでいきましょう。



保健室からの宿題よく頑張りました！

○「ふゆやすみはみがきカレンダー」（1～6年生全員）

- ・1日2回の歯みがきができていた人が、45人中30人いました。
- ・感想には「妹と声をかけ合いました。」とあり、自分だけではなく、家族と一緒に取り組んでいた人もいました。素晴らしい◎
- ・「ピタッとちょこちょこ！順番に！」を意識して、一生使う大切な歯を守ってください。



まえむき♡ことば

心が変われば、行動が変わる。行動が変われば、習慣が変わる。
習慣が変われば、人格が変わる。人格が変われば、運命が変わる。



By. ウィリアム・ジェームズ

* 保護者の皆様へ *



① 新型コロナウイルス感染症について

・新潟県は感染が拡大しており、まん延防止等重点措置が適用されている状況です。子どもたちの感染防止に向け、下記4点について、お願いいたします。

○ 不要不急の県外との往来は控え、その必要性を十分検討し、感染防止対策の徹底をお願いします。

○ 家庭内感染が多く発生していることから、家庭内での感染予防の徹底をお願いします。

○ 社会体育活動への参加については、自粛及び健康管理、感染予防の徹底をお願いします。

○ 不特定多数の人との交流があるイベント等については、参加の自粛をお願いします。

- ・保護者の皆様には、毎朝のお子さんの検温や体調チェックをしていただき、ありがとうございます。引き続き、検温と体調チェックの徹底をお願いします。発熱やかぜ症状がある場合には、登校を控えて、かかりつけ医等の医療機関に受診してください。受診結果は必ず学校へご連絡ください。特に PCR 等検査対象になった場合は、速やかにご連絡くださいますよう、お願いします。
- ・お子さんの同居家族が PCR 等検査を受けている場合には、検査結果が出るまで登校を控えていただいております（出席停止）。同居家族が PCR 等検査対象になった際にも、学校への連絡を徹底していただきますよう、ご協力をお願いします。
- ・感染防止の基本は「3密（密接・密集・密閉）を避ける」「マスクの着用」「丁寧な手洗い」、そして、「規則正しい生活習慣を送ること」です。お家での過ごし方をお子さんにご確認ください。
- ・学校では引き続き、手洗いうがいの呼びかけや換気の励行、校内消毒を行っていきます。

② 「わたしのけんこう」について

- ・3学期の発育測定の結果が記載されている「わたしのけんこう」を配付しました。
- ・ご確認後は押印し、1月28日（金）までに学校へ提出してください。

③ 「ふゆやすみはみがきカレンダー」について

- ・子どもたちの感想から「お出かけしていたときは歯みがきができなかったけれど、他の日はできました。」「1日3回みがくことを意識して、生活しました。」「夏休みの反省をいかして、頑張りました。」など、子どもたちの取組の様子が分かりました。ご協力ありがとうございました。
- ・歯みがきは感染症予防にも効果的と言われています。引き続き、食べたら歯みがきをして、歯と口だけではなく、身体の健康を守れるよう、ご家庭でも声がけをお願いいたします。