



まだ寒い日が続いていますが、日が長くなり、少しずつ春の気配を感じています。1月後半からインフルエンザやコロナ感染症にかかる児童が増えています。冬は、胃腸炎などの感染症も流行る時期です。いつもよりもこまめに手洗いをするなどの感染症対策をしましょう。症状がある方は、早めの受診をお勧めします。また、ハンカチ・ティッシュを忘れずに持つようにしましょう！規則正しい生活を心がけ、感染症に負けない強い体づくりをしましょう！



1月の発育測定について

保護者の方へ

1月に発育測定を行いました。測定結果は、健康手帳の 1~3年生は、7ページ、4~6年生は8・9ページに記載しましたので、確認後印をつけてください。健康手帳は、学校で保管をしますので、担任へ提出をお願いいたします。ご家庭でも、お子さんと成長についてお話ししていただくと嬉しいです。

上郷小学校の平均身長体重

学年		身長(cm)	体重(kg)	学年		身長(cm)	体重(kg)
1年生	男子	123.1	24.5	4年生	男子	138.1	33.7
	女子	120.7	23.4		女子	138.1	33.6
2年生	男子	127.4	26.6	5年生	男子	144.7	38.9
	女子	125.0	25.6		女子	145.3	36.6
3年生	男子	131.6	29.7	6年生	男子	149.4	40.0
	女子	133.1	29.2		女子	151.0	44.1

冬休みの生活リズムチャレンジカードについて

冬休み中は、生活リズムチャレンジカードのご協力ありがとうございました。振り返りから、児童一人ひとりが立てた目標を目指し、規則正しい生活リズムを意識して過ごせたことが伝わりました。振り返りの内容をいくつか紹介します。

- ・目標を守って生活したら気分がいいなと思った。(2年生児童)
- ・寝る時間と起きる時間を決めるとよく眠れたりして生活リズムがよくなった。(6年生児童)
- ・チャレンジカードをして運動を全然していないことが分かった。(3年生児童)
- ・お正月休みは生活リズムが崩れがちだが、大人が意識することでペースを乱さずに生活できた。(保護者)
- ・かなり生活習慣が崩れていた。ゲームやTVから離れられれば目標がもっと守れたと思う。(保護者)
- ・おやつなど甘いものを食べるが多かったのが気になった。(保護者)



まな つうしん ほけんの学び通信

ねんせい ぼうし
5年生(けがの防止)

1月に5年生と「けがの防止」について保健の学習を行いました。
上郷小学校のけがの来室状況を知り、「学校の中で、こんなにたくさんの方がけがをしているんだ。」「すり傷よりもだぼくのけがが多いな。」と興味深く話を聞く姿が印象的でした。球技大会が近かったこともあり、「どうしてけがが起こるのだろう。」「予防するためには、どうしたらよいのだろう。」「1人ひとりがけがの防止について一生懸命考えていました。」



鼻血が出たときは、ティッシュでおさえて、小鼻をつまんで、少しづつむきます！

また、自分たちでできる手当ての仕方を、ペア同士で教え合いながら学びました。けがをしても、きずをそのままにしておくと考えていた児童も、けがの状態を判断して、自分でできることをやりたいと振り返っていました。今後けがをしたときは、学習を思い出して正しい判断と行動ができるとういですね。

～笑う門には福来る～
わら かど ふくきた
わら こころ けんこう
笑って心もからだも健康になろう！

「笑う」ことは心やからだを健康にしてくれる効果があります。そして、笑いの健康効果は周りの人にも広めることができるそうです。毎日につこり笑顔を意識して過ごせるとよいですね。

① ストレスの解消

“ストレスホルモン”と呼ばれる“コルチゾール”が出るのをおさえ、心が安定し、リラックスできます。

また、脳に送られるストレスにつながる情報がリセットされます。



② 痛みをおさえる

脳の中で、“痛み”を軽くする効果がある物質が出るといわれています。

③ 病気を防ぐ

体の中の“NK細胞”の働きを活発にして、感染症やがんなどの病気を防ぐ力を増やします。