家庭数

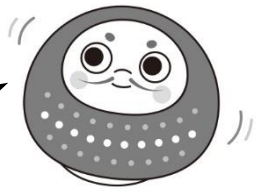
令和６年１月１８日
横浜市立元石川小学校
校　　長　野間　義晴

新しい一年が始まりました。みなさんは今年の目標を決めましたか？新たな目標に向けて、充実した一年にしてほしいと思います。みなさんが今年も心身ともに健康に過ごせるよう、保健室から応援していきます。

1月の身体計測の結果（平均）

	8、9月（前回）				1月（今回）			
	男子		女子		男子		女子	
	身長（cm）	体重（kg）	身長（cm）	体重（kg）	身長（cm）	体重（kg）	身長（cm）	体重（kg）
1年	119.4	22.6	117.6	21.4	121.4	23.7	120.1	22.5
2年	126.4	26.1	124.1	24.2	127.1	26.3	125.8	25.1
3年	131.5	27.5	131.4	28.7	133.0	28.4	133.3	30.1
4年	136.2	31.6	132.9	29.1	138.1	32.8	135.1	30.1
5年	143.0	35.0	143.0	34.6	146.0	37.9	145.5	36.6
6年	151.4	43.9	151.0	41.5	154.7	46.6	151.4	42.1

各学年の身長と体重の平均値を出しました。
身長や体重には、個人差があるので、平均値と離れている人がいるのは当然です。前回の結果と比べて、自分の体の成長を確かめてください。



健康目標を立てよう

昨年は風邪などの病気やケガをしませんでしたか。
1年間、健康に過ごせたか振り返って、新しい1年を元気に過ごすための、新年の健康目標を立ててみましょう。

2024年　健康目標

裏面あり

寒い冬も健康にすごしましょう

インフルエンザ と 風邪 の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱（38℃以上）	通常は微熱（37～38℃）
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感　など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛　など
症状の進行	急激	ゆっくり

かぜやインフルエンザなどの感染症はこれからの時期にも流行します。

冬休みで、生活リズムが変わってしまった人は、体の免疫力（病気にかかりにくくする力）が下がっているかもしれません。生活リズムを学校モードに切り替えて、病気にかかりにくい丈夫な体をつくりましょう。

自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

スイッチ！ 冬休みモード ›››› 学校モード

スイッチ！① 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！② 朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③ 運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

保健室からのお知らせとお願い

○朝の健康観察で、体調不良が少しでもある場合は、無理に登校せず、ご自宅で休養してください。
○学校では、手を拭くためのハンカチを、毎日身につけさせるようにしてください。