



令和6年1月23日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦
養護教諭 伊東麻梨子

寒さがきびしくなってきましたね。松葉小でも、体調不良やインフルエンザでお休みする人がまた増えています。発育測定の際にも、かぜやインフルエンザの予防についてのお話をしましたが、ていねいな手洗いや規則正しい生活を心がけ、3学期も元気に過ごしましょう。

ほけんもくひょう
1月の保健目標
よぼう
かぜを予防しよう

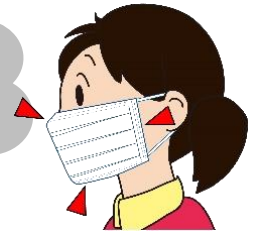
しっかり続けることが大事です！

●手洗い・うがいは習慣にしよう！

●アルコール消毒は指先から手全体によくすりこもう



●マスクは、鼻からあごまでおおう



●換気のポイントは2カ所を対角線に



●早ね早起きのリズムでしっかり休もう



●バランスの良い食事を1日3食



●寒さに負けず、外遊びでからだをきたえよう





はついくそくていけっか がくねんべつへいきんち
発育測定結果 * 学年別平均値



※一人ひとりの顔や声がちがうように、成長のペースも人それぞれちがいます。
 この数値よりも、大きかった人も小さかった人も心配いりません。

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	122.6	23.6	119.9	23.2
2年生	128.2	28.0	128.0	28.3
3年生	132.4	31.7	130.8	28.7
4年生	137.4	34.9	136.2	30.3
5年生	146.8	41.8	144.9	35.7
6年生	152.4	44.2	153.8	44.1

「発育のようす」に表記されている肥満度は、体脂肪とは異なり、身長に対する体重のバランスを数値化しているものです。-20%から+19%ぐらいの間がちょうどよいです。20%以上だった人は、食べすぎや運動不足に注意して生活をしてみましょう。

※ 結果をお渡しした際の封筒は、早めに返却してください。

☆7つのまちがいさがし☆

こたえは保健室前ろう下に貼ってあります

