



保健だより 3月号

平成 28 年度

高岡市立川原小学校 保健室

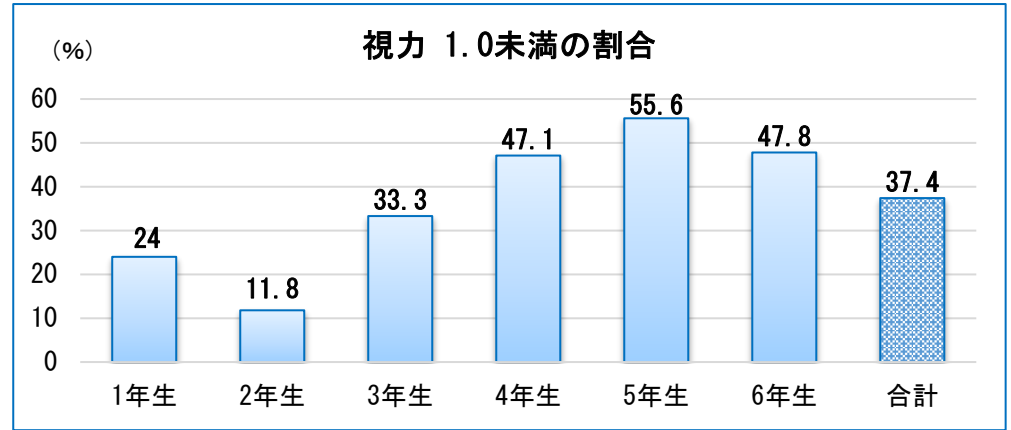
今年度も残り 1 か月となりました。この 1 年間、グッスリ眠ってスッキリと勉強や運動に取り組めましたか？ぜひ、自分の生活習慣を見直し、次年度に活かしていきましょう。そして、4 月からは自分なりの目標をもって、笑顔で元気に過ごせるといいですね。また、新しい環境に戸惑いや不安を感じたら、家族や友達、先生とのつながりを大切にして、心身ともに健康に新年度を迎えましょう。



【3学期 身体測定（身長・体重）結果のお知らせ】

		身長 (cm)			体重 (kg)		
		1学期	3学期	これだけの伸びたよ!	1学期	3学期	これだけの増えたよ!
男子	1年生	117.6	122.3	4.7	22.2	24.9	2.7
	2年生	122.6	127.2	4.6	23.5	26.3	2.8
	3年生	128.1	132.7	4.6	27.4	30.9	3.5
	4年生	132.2	135.7	3.5	30.1	32.9	2.8
	5年生	145.5	150.3	4.8	38.7	42.9	4.2
	6年生	148.8	154.1	5.3	39.4	44.7	5.3
女子	1年生	114.7	119.7	5.0	20.9	23.6	2.7
	2年生	120.8	125.0	4.2	23.7	25.9	2.2
	3年生	127.4	132.1	4.7	28.0	30.9	2.9
	4年生	132.4	137.6	5.2	30.3	33.6	3.3
	5年生	139.2	144.0	4.8	32.6	36.2	3.6
	6年生	149.4	153.0	3.6	43.7	46.9	3.2

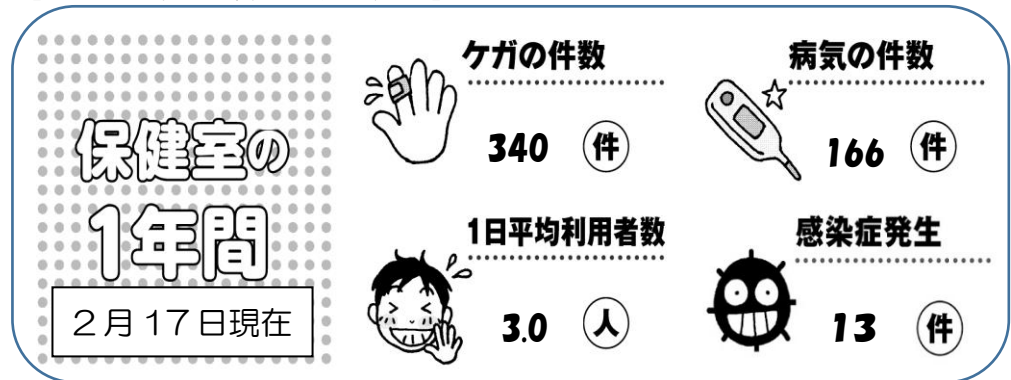
☆ 3学期 視力検査の結果



1学期と比べると、どの学年も大きくなりました。しかし、一方で視力が 1.0 未満の割合も増加傾向にあります。授業を受ける時の姿勢は正しいですか？また、家庭でテレビやゲームをする時の距離は近すぎませんか？小学生は、心身の発達著しく、大人になるための基礎をつくる大切な時期です。今、どう過ごせば将来、心も体もさらに成長できるのかを意識しながら、毎日を過ごしていきましょう。



【平成28年度 保健室来室状況】

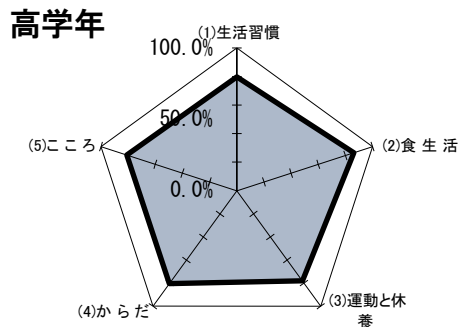
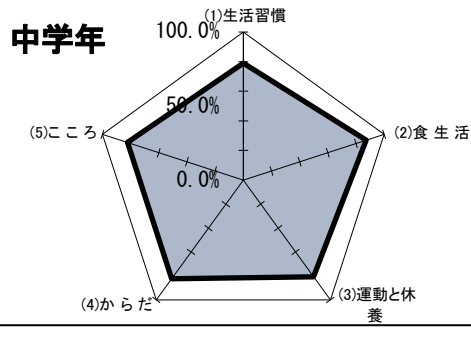
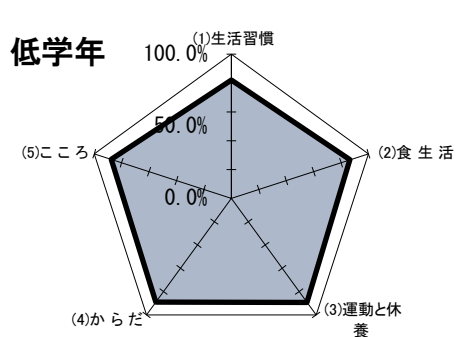


川原っ子たちは、大きな病気やけがもなく、1年間を過ごすことができました。これからも健康や安全に十分注意して、予防や早めの受診を心がけましょう。

【平成28年度 第3回とやまゲンキッズ作戦の結果報告】

2月6日（月）～8日（水）に実施した結果は下のグラフのとおりです。とやまゲンキッズ作戦は「健康な心と体をつくろう」を目指しています。みなさんは、自分の自当てを守って、実践していますか？来学期も実施しますので、ぜひ自分の弱いところを強くし、強いところをさらに伸ばしていきましょう。

観点別の割合（％）



どの学年も、一学期と比べると全体的にパワーアップしていました。ただ、もっとパワーアップできる項目として、低学年では「歯みがき」「手洗い」「後片付け」、中学年では「寝る時間」「朝からのあくび」、高学年では「運動」「人への相談」があげられます。今後は、意識付けて取り組んでいきましょう。

【なわとび大会の開催】

2月14日（火）に、保健体育委員会のなかよし活動で『なわとび大会』を行いました。なかよし清掃班ごとの「みんなでジャンプ（大なわ）」の部では、協力し合い、心を1つにして取り組み、個人種目の「目指せ！二重とびチャンピオン（短なわ）」の部では、1月16日（月）からの朝活動や体育の授業で練習してきた成果を出そうと、一生懸命に頑張りました。



＜大なわの部＞



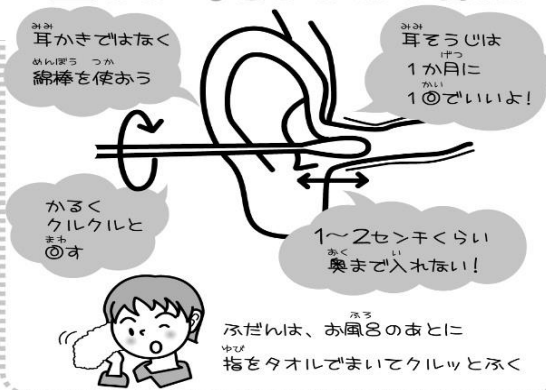
＜短なわ（高学年）の部＞



【3月3日は耳の日】

耳は、音を聞く、音の方向がわかる、バランスをとるなどの役割があります。

正しい耳そうじのしかた



3月9日はありがとう（サンキュー）の日



テレビや音楽、ゲームをする時のボリュームは大きすぎませんか？聴力は、一度低下すると、なかなか自然には治りません。耳は一生使うものですので、普段から大切にしましょう。また、デリケートな器官ですので、お手入れも優しくしてあげましょう。

4月からもみなさんが健康に過ごせますように

