

保健だより 1月

滑石小 文責堂下

今月の目標
冬を元気にすごそう

3学期がスタートして早くも2週間が経とうとしています。
けが人、病人ともに少なく新年いいスタートをきることができました。今年も手あらいをがんばりましょう。

4月からこんなに大きくなりました!!

びっくり
とくに
4年生の女子と
6年生の男子は
身長しんちやうの伸びかた
がすごいです。

学年	性別	身長		体重	
		4月	1月	4月	1月
1年	男子	116.4	120.7	21.6	23.3
	女子	116	120.7	21.1	23.1
2年	男子	123.8	127.7	24.4	26.5
	女子	120.7	124.9	22.6	21.2
3年	男子	127.4	132.1	26.8	29.7
	女子	126.5	130.3	25.8	27.9
4年	男子	133.5	136.9	32.2	33.6
	女子	134.5	140.3	30.7	33.9
5年	男子	138.6	143	32.2	34.9
	女子	140.9	144.4	34.2	36.8
6年	男子	143.3	150.1	39.3	43
	女子	146.7	150.6	39.2	42

みなさんは、**成長期 = 食事が大切な時期**です。
朝ごはんがパンだけ、ごはんだけでは、学校生活を元気に
すごすことはむずかしいです。しっかり食べて登校しましょう。

花粉症の季節です!!

今年は、平年へいねいなみか やや少ないそうです。
2月上旬がつじやうじはん~中旬ちゆうじはんにかけて本格的に花粉かふんが飛び
始めるので、花粉症かふんしやうの人は早目の対策たいさくが必要です。

花粉症の症状



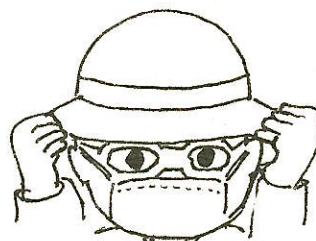
くしゃみ

はな水・はなつまり



目のかゆみ

花粉症の対策

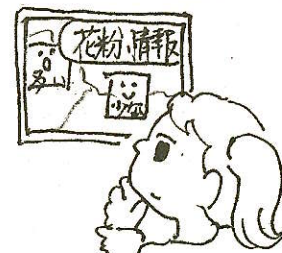


マスク・ぼうし・メガネ
をつける



の服をきる

ツルツル
した素材そざい



花粉情報かふんじやうほうを
チェックする



玄関げんかんで花粉かふんを
はらい落とす



手あらい
うがいを
する



かおをあらう