



保健だより

平成27年1月30日
尾張旭市立東栄小学校

インフルエンザ警報発令中!



インフルエンザは、毎年12月上旬から1月にはやり始め、1月～3月に流行します。

愛知県では、平成27年1月6日に「インフルエンザ警報」が出されました。

インフルエンザにかかると急に高い熱が出て、寒気、頭痛、咳やくしゃみ、関節の痛みなどの症状が出ます。インフルエンザにかかっている人が咳やくしゃみをする、ウイルスが空気中に飛び散るので、咳やくしゃみが出る時はマスクをし、マスクがないときは、ハンカチやティッシュで口と鼻をおおみましょう。



4月からこんなに大きくなりました



男の子		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	4月	115.4	121.6	127.1	132.7	136.8	144.9
	9月	117.8	124.0	129.5	134.8	139.4	148.1
	1月	119.8	126.0	131.4	136.3	141.4	151.0
体重 (kg)	4月	21.5	23.2	26.7	29.8	32.4	37.4
	9月	22.5	24.4	27.5	30.9	33.7	39.4
	1月	23.5	25.5	28.6	31.9	35.1	41.1

女の子		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	4月	114.8	121.8	125.4	132.8	138.9	145.9
	9月	117.0	124.1	128.1	135.3	141.9	148.7
	1月	119.0	126.2	130.2	137.4	143.7	150.8
体重 (kg)	4月	20.3	22.9	24.7	29.6	31.9	36.6
	9月	21.0	24.2	26.0	30.8	33.3	38.2
	1月	21.8	25.2	26.9	32.6	35.0	40.0

2月2日(月)～2月6日(金)

せいかつてんけん

「けんこうカード」生活点検をおこないます。



きそくただ せいかつしゅうかん いしき こころ からだ けんこう せいかつ
規則正しい生活習慣を意識して、心も体も健康に生活できるよう、「けんこうカード」を
つか じぶん せいかつてんけん
使って、自分の生活点検をおこないます。

きかん
期間 : 2月2日(月)～2月6日(金)

こうもく
項目 : 起きた時刻、朝ごはん(3色)、うんち、歯みがき、ハンカチ、あいさつ、
ろうか ほこう ね じこく
廊下の歩行、寝た時刻

ほうほう
方法 : 1・2年生は「けんこうカード」を2月2日(月)に持ち帰り、家の人といっ
しょに記入します。3年生以上は学校で記入し、2月6日(金)に持ち帰ります。
てんけんきかん お
点検期間が終わったら、右のページに点数を記入し、自分の反省も書きましよう。
けんこうしゅうかんちゅう ようす
そして、おうちの人に、健康週間の様子やがんばったことなどを「お家の
らん か たんにん せんせい
人から」の欄に書いてもらい、担任の先生に出しましょう。

心も体も元気に1日をスタート

自分の目標 ()年 ()組 ()を見て、点数を数えて書きま

自分の生活をふりかえり、OΔ×をつけていきましょう

2日～6日に点検する

点数を書く
2学期と比べてみよう

2学期の反省を参考にして、自分の目標を書く

○Δ×を書く

○Δ×がいくつあるかを書く

おうちの人に、健康週間の様子やがんばったことなどを書いてもらう

自分の反省を書く

★お家の人から書いてもらったら、担任の先生に出してください。

保護者の皆様へ

2月2日(月)～2月6日(金)は、今年度最後の健康週間です。「けんこうカード」は、1・2年生は2月2日(月)に持ち帰りますので、家庭で記入してください。3年生以上は学校で記入し、2月6日(金)に持ち帰ります。点検期間が終わりましたら、週間中の子どもの様子やがんばったことなどを「お家の人から」の欄に書いてあげてください。お忙しいところ申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。