



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時、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、健康週間中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
から」の欄に書いてもらい、担任の先生に出しましょう。

てんすう か
点数を書く
がっき くら
2学期と比べてみよう

てんけん
2日～6日に点検
する

がっき ほんせい きんこう
2学期の反省を参考
にして、自分の目標
か
を書く

○△×を書く

○△×がいくつあるか
か
書く

けんこう
おうちの人に、健康
しゅうかんちゅう ようす
週間中の様子やが
んばったことなどを
か
書いてもらう

じぶん ほんせい か
自分の反省を書く

けんこう
お家の人から

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。