



ほけんだよい

れいわ ねん がつ たち いしおか しりつ いしおかしょうがっこう ほけんしつ
令和5年2月1日 石岡市立石岡小学校保健室 NO.10
～お家の方と読んでください～

「鬼は外！福は内！」2月3日は節分の日ですね。節分の日には、病気や災難を鬼に例え、それを追い払うために豆をまきます。しかし残念ながら、豆をまくだけでは、かぜなどのウイルスには勝てません。規則正しい生活を意識し、免疫力を高めて、2023年の冬も元気に乗り越えましょう！

ほけんもくひょう 保健目標

なかよくすごそう。



なんなんとう
南南東やや南

あんぜんもくひょう 安全目標

お落ち着いて
せいかつ
生活しよう。

ちゅういほうはつれい 【注意報発令】

いよいよヤツらがやってくる！？

今年は例年に比べて、非常に多くの「花粉」が飛ぶと予想されています。本格的なシーズン到来前に、早めの備えを万全にしておきましょう！

花粉症を予防するには

花粉症を軽くするためには、目や鼻などから花粉が入らないようにすることが大切です。外出時は、めがねやマスクなどで目や鼻を守り、家に入る前に服についた花粉を落としましょう。家に入った後、手洗い、うがい、洗顔を行いましょう。



さらさらした
素材の服



室内に入る前に花粉をはらい落とす



窓を閉める（花粉の飛ぶ量が
少ない朝にかん気を行う）

1月の身体測定結果

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	1月身長（平均）	120.4	126.9	133.4	136.4	146.5	149.6
	4月からののび	4.0	4.1	4.6	4.2	4.7	5.5
	1月体重（平均）	24.0	26.8	31.9	34.4	44.1	43.6
	4月からのふえ	2.0	2.1	3.3	3.4	3.7	3.9
女子	1月身長（平均）	121.3	126.2	133.5	138.8	144.9	151.1
	4月からののび	4.1	4.6	4.9	4.4	4.8	3.4
	1月体重（平均）	24.2	27.4	30.4	33.3	38.9	44.5
	4月からのふえ	1.5	2.8	3.0	2.8	4.6	3.1

まだ寒いけど...

がんばってからだを動かそう！



2月は、1年のうちでもっとも寒い時期。まだ日が短く、夕方にはすぐ暗くなることもあって、どうしても家の中、部屋ですぐ時間が長くなりますね。

でも、考えてみてください。日がくれるのが早まり、また寒くなり始めたのはだいたい11月ごろ。それからすでに3か月近くたっています。もしその間、ずっとこもりがちの生活を続けていたとしたら...「からだは何となく重い」「しばらく外で遊んでいないかも」という人も多いのではないのでしょうか。

外での運動や遊びでからだを動かすことは、早寝早起き・3食とるといった正しい生活リズムとつながりがあるほか、からだやこころの成長のためにも大切。外に出るのがむずかしいときは、おうちの手伝いなど、家の中でできることもがんばってみてくださいね。





7つの「まちがい」をさがしてみよう！

答えは
ほけんしつまえ ろうか
保健室前の廊下
にあります。

