

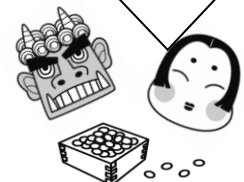
げんきだよ!



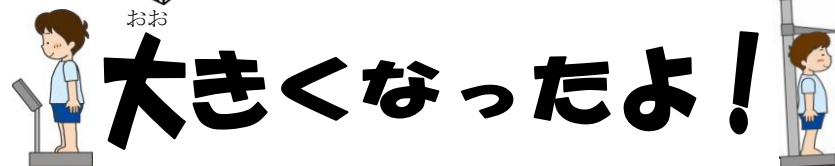
2月 けんこうなからだとこころをつくらう!



H31. 2
味真野小学校
ほけんだより



立春も近づき、こよみの上ではもう春ですね。福井県ではインフルエンザが「警報」レベルの流行が続いています。味真野小学校も、1月の下旬からインフルエンザA型が流行し、出席停止が相次ぎました。だんだんと、流行がおさまってきたようですが、まだまだ油断はできません。引き続き、予防につとめ、罹患した場合はゆっくり休養して早く回復できるようにしましょう。そして、元気にあたたかい春を迎えたいですね!



	身長 (cm)		体重 (kg)	
	1月	伸び	1月	増加
1年男子	121.7	4.4	23.7	1.8
1年女子	121.3	3.9	23.1	2.0
2年男子	127.4	4.2	27.0	2.5
2年女子	127.4	4.8	28.0	2.9
3年男子	133.0	4.7	29.6	2.5
3年女子	132.2	4.5	29.8	2.9
4年男子	138.6	4.5	34.1	3.0
4年女子	144.2	4.8	36.2	3.6
5年男子	144.4	5.1	38.5	3.8
5年女子	145.6	4.3	37.5	4.0
6年男子	151.5	5.7	43.0	3.9
6年女子	153.8	3.4	46.0	3.6

*1月発育測定結果より(伸び・増加は4月と比較したもの)

“笑う”だけで
心もからだも元気アップ!

からだには、常に細菌やウイルスが入ってきます。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力がやっつけてくれます。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、“笑い”です。

“笑う”と他にもいいことが!

- ☺ 脳の働きがよくなる!
- ☺ 血液の流れがよくなる!
- ☺ ストレスの解消になる!
- ☺ 幸福感がアップする!



大笑いしなくても、笑顔だけで効果はあるよ!

お知らせです!

学校保健委員会があります!

2月7日(木)の3校時に学校保健委員会を行います。この日は、学校公開日です。今年「睡眠」について、4年生が味真野小学校のスクールカウンセラーでもある、山本洋子先生よりお話をお聞きします。子どもの時期に規則正しい睡眠リズムがなぜ大切なのか、よいお話が聞けるとおもいます。4年生以外の保護者の皆様も、いつでもどなたでも参加してください。

お家の方へ

- インフルエンザの流行のため、予防対策や「登校前の健康チェック」の記入等でお世話になっております。学級閉鎖後、流行は落ち着きましたが、市内では流行しており、まだまだ油断はできません。引き続きご家庭でも予防対策をお願いします。
- むし歯の治療について、まだ治療の結果のお知らせが戻ってこないお子さんには、本日、再度お知らせをお渡ししました。今、治療中の人は、完治するまで頑張って治療に通ってください。まだ治療に行っていない人は、早めの受診をお勧めします。すでに治療が済んで結果のお知らせをお持ちの人は早めにご提出ください。
- 今月は、家庭体重測定日(すくすくデー)があります。15日(金)に「健康の記録」をわけますので、2月の体重を測って記入してください。また、3学期の保護者印鑑のハンコを押して学校にお戻しください。



現在、味っ子のむし歯の数は、49本になりました!最初の109本と比べると、かなり減りましたね。あともう少しです。歯は、一生使うものです。歯が丈夫だと、おいしいものも食べられるし、頑張りたいときに頑張ることもできます。まだむし歯がある子は、ひどくなる前に歯さん医者へ行きましょう。

49本!