



3学期がスタートし、2週間がたちました。寒い日が続いているので体調不良で来室する人も増えています。かぜや感染症に注意して、3学期も元気にすごしましょう。

発育測定がありました

1月11日、12日に今年度最後の発育測定を行いました。下には今回の発育測定の平均をまとめました。()には4月からの変化を示しています。4月に比べてこんなに体が大きくなりました。体が成長しただけではなく、できることも4月に比べて増えていると思います。これからも心と体がすくすく成長していけるように、規則正しい生活を心がけましょう。



	男子		女子	
	身長(cm)	体重(Kg)	身長(cm)	体重(Kg)
1年	120.8 (+4.6)	23.9 (+2.8)	123.0 (+5.2)	26.6 (+3.1)
2年	128.4 (+4.4)	27.2 (+2.5)	124.2 (+3.1)	25.8 (+3.1)
3年	133.0 (+4.2)	30.5 (+1.5)	131.1 (+4.4)	28.4 (+2.6)
4年	139.8 (+4.6)	33.4 (+2.9)	138.3 (+4.7)	36.0 (+4.1)
5年	144.1 (+5.2)	39.4 (+4.0)	148.1 (+5.6)	41.3 (+3.9)
6年	153.2 (+5.1)	44.8 (+3.6)	151.9 (+2.9)	45.6 (+3.5)

生活リズムを整えよう

3学期が始まり、かぜぎみの人や、「何となくだるい…」と感じている人はいませんか？みだれた生活リズムでは、体の調子が悪くなります。生活リズムを整え、すっきりとした気持ちで登校できるといいですね。

ここが大事☆4つのポイント！

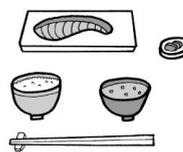
①早くねる

『夜ふかし→学校があるから早く起きる→すいみん不足で眠い、だるい』という人は、少しでも早くねるよう、心がけてみよう！



②朝食を食べる

朝からだるいという人は、朝食を食べて頭(脳)へエネルギーをしっかり送ろう！



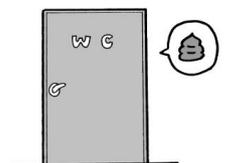
③体を動かす

夜になってもなかなか眠くならないという人は、昼間に体を動かそう！



④うんちを出す

うんちを出すのも大切な生活習慣の一つ！がまんするとお腹が痛くなることもあるので、早めにトイレに行きましょう。



保護者の方へ

3学期の視力測定の結果

裸眼視力 1.0 未満の児童の割合 (%) (太字・網掛けは県平均の値を上回るものです)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全校
1学期	29.4	18.2	31.0	51.7	50.0	51.2	38.4
2学期	20.0	23.5	37.9	44.8	54.5	43.9	37.3
3学期	20.0	28.1	35.7	51.9	51.5	51.3	39.9

視力測定の結果、視力が1.0未満の児童には後日、視力カード「わたしの視力」を配付します。連絡事項をご確認の上、カードに捺印し、学校に提出ください。眼科医を受診される場合はカードを医療機関に提出し、主治医の記入後、学校に提出ください。

～低温やけどについて～

寒い季節、「こたつで寝てしまった!」という子供たちの声を聞くことがあります。こたつや電気カーペットなど、温かく、心地よいと感じる温度でも、長時間皮膚に触れていると、やけど(低温やけど)をすることがあります。低温やけどは、はじめはやけどを負っていることに気が付きにくく、じわじわと皮膚の深い部分まで達するので、痛みを感じにくく、重症になる傾向があります。



～原因となるもの～

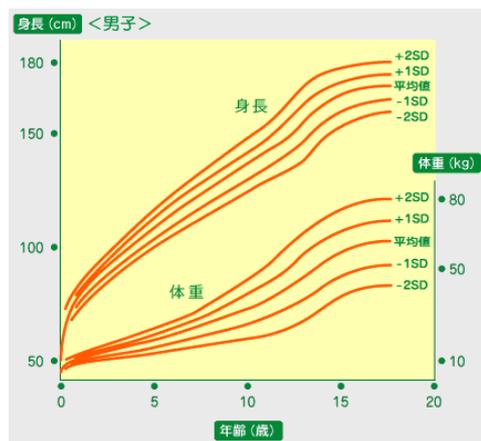
- ・使い捨てカイロ
- ・こたつ
- ・電気カーペット
- ・ストーブ
- ・湯たんぽ など

冬の寒さを和らげてくれる電化製品や保温製品ですが、扱い方に気を付けなければ、深い傷を残す可能性もあります。特に、就寝時などの使用の際に起こりやすいので、注意して使用し、寒い冬を乗り切りたいですね!

今年度の健康診断が終わりました!

1月11日～16日の発育・視力測定で、今年度予定されていた健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。(1年生は2月に色覚検査を予定しています)

後日、健康カードを配付しますので、お子さんと健康診断の結果を確認ください。



～成長曲線について～

学校では、4月の発育測定の結果をもとに、左のような成長曲線を作成しています。身長や体重は、一時点で判断していただくだけでなく、横断的に判断していく必要があります。

成長のしかたは、一人一人異なりますが、「身長の伸びが心配」「体重の増加が気になる」など、何か心配なことがありましたら、いろいろな資料をご用意できますので、ご相談ください。