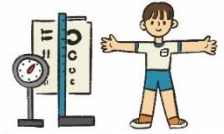


3学期がスタートして1週間がたちました。寒い日が続いていますが、体調はくずしていませんか？風邪や感染症に注意して、3学期も元気にすごしましょう。



どれくらい成長したかな？

下の表は、1月9日、10日の発育測定の結果の平均です。()には4月からの変化を示しています。
体が成長しただけでなく、できるようになったことも4月と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、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年生	121.9(+5.2)	22.9(+2.0)	120.7(+5.0)	23.0(+1.9)
2年生	125.2(+4.3)	25.2(+1.8)	127.1(+3.6)	27.8(+1.1)
3年生	131.5(+4.1)	29.2(+2.6)	134.6(+4.7)	33.5(+2.7)
4年生	139.7(+4.1)	33.7(+2.3)	137.8(+4.6)	32.0(+2.2)
5年生	145.4(+5.0)	38.4(+0.8)	144.4(+5.2)	35.3(+2.7)
6年生	153.9(+6.3)	43.1(+3.5)	152.0(+5.4)	45.8(+4.4)

生活リズムから「脱・冬休みモード!」

冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままだと、体調が悪くなったり、疲れやすくなったりします。早めに冬休みモードから脱け出し、「学校モード」の生活リズムに切り替えましょう。

1. 早寝早起き

決まった時刻に寝て、決まった時刻に起きること
で生活リズムが整います。



2. 朝食を食べる

朝ごはんは、1日のスタートのスイッチになります。また、体や脳のエネルギーにもなります。



3. からだを動かす

外遊びだけでなく、おうちの人の手伝いなどを
して進んで体を動かしてみましょう。



すでに生活リズムが整っている人は、
続けられるように心がけましょう!



保護者の方へ

視力測定の結果

視力 1.0 未満の児童の割合 (%)

	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	5 年生	6 年生	全校
本校平均	29.4	36.7	36.1	35.3	44.8	44.4	37.6
県平均	23.7	27.8	34.9	42.3	47.6	53.2	38.3

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、カードに押印し、学校にご提出ください。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、学校に提出してください。

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、心地がよいと感じる温度のものでも、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

今年度予定していた健康診断がすべて終了しました。ご協力ありがとうございました。

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ご確認ください。

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、右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、一人一人違いますが、「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、このような資料をお渡しすることもできますので、ご相談ください。

