

ほけんだより 2月

泉南市立新家東小学校 ほけんしつ

2月5日は、ニコニコ☺の語呂から「笑顔の日」と言われています。

笑顔は、からだの免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためには、とても大切。新家東小学校でも、お互いが笑顔になれる言葉づかいや行動が、増えていくといいですね。



2月20日は、「アレルギーの日」です。アレルギーの一種、「花粉症」は、これからピークを迎えます。今年の花粉は、去年よりも多いと予想されているとか。花粉症対策と体調管理のどちらも気をつけなければいけませんね。

花粉症? かぜ? セルフチェック

【花粉症】

- くしゃみが連続で出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや涙が出る
- 風から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

【かぜ】

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどの痛みがあったり、咳が出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

できるかな?

感謝の気持ちを伝えている

友だちのいいところを見つけられる

言葉づかいに気をつけている

困っている人に親切にできる

元気よくあいさつをしている

相手の気持ちを考えられる

相手のほうを見て話を聞いている

声の大きさに気をつけてあいさつしている

素直に謝ることができる

二計測をおこないました

～ 1・2・3学期の平均値です ～

学年		1年生			2年生			3年生		
測定月		4月	9月	1月	4月	9月	1月	4月	9月	1月
身長	男子	113.7cm	116.6cm	118.1cm	124.7cm	126.8cm	128.3cm	127.9cm	130.3cm	131.6cm
	女子	113.2cm	116.4cm	117.8cm	125.0cm	127.9cm	130.5cm	126.3cm	128.7cm	130.7cm
体重	男子	19.8kg	20.6kg	21.5kg	23.7kg	25.3kg	26.2kg	26.0kg	27.2kg	28.2kg
	女子	20.1kg	21.3kg	22.1kg	26.0kg	27.6kg	28.7kg	25.9kg	27.0kg	28.4kg

学年		4年生			5年生			6年生		
測定月		4月	9月	1月	4月	9月	1月	4月	9月	1月
身長	男子	133.4cm	135.7cm	137.0cm	139.3cm	141.9cm	143.9cm	146.4cm	149.5cm	152.3cm
	女子	134.0cm	137.1cm	139.6cm	139.7cm	142.4cm	145.0cm	150.1cm	152.5cm	153.9cm
体重	男子	30.1kg	31.7kg	31.7kg	35.3kg	37.5kg	38.2kg	38.0kg	39.6kg	41.5kg
	女子	29.2kg	30.4kg	32.0kg	32.4kg	34.2kg	35.5kg	41.9kg	43.7kg	46.5kg