すこやか

R6．1．12
佐倉市立西志津小学校
保健室　家庭数配付

1月の保健目標
感染症を予防しよう

2024年もよろしくお願いします！

新しい年をむかえ、みなさんはきっと新たな目標をたてたのではないかと思います。みなさんの目標はなんですか？ぜひ健康目標もたててみてください。たとえば「夜は9時までにねる」や「むし歯をつくらない」など。

みなさんが今年も健康で楽しい学校生活を送れるように願っています。

1月の身体測定結果！4月からこんなに大きくなりました♪

身長と体重の測定を行いました。下の表は、各学年の身長と体重の平均です。平均はあくまで目安です。成長には個人差があり、**どのくらい伸びたかではなく、身長と体重がバランスよく増えているかを確認することが大切**です。

男子		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	4月	116.9	123.3	129.9	133.1	140.4	146.2
	1月						
体重	4月	21.8	24.8	29.2	30.2	35.8	40.4
	1月						

女子		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	4月	116.1	122.3	128.6	134.8	143.4	148.6
	1月						
体重	4月	21.3	24.0	27.4	31.3	37.2	41.1
	1月						

スイッチ！

冬休みモード ーーー→ 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分からぬけ出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、２つのスイッチで学校モードにきりかえましょう。

スイッチ1 ーーー→ 早起き

決まった時間に起きて朝日をあびましょう。早起きすると夜も自然とねむくなり、早寝にもつながります。

スイッチ2 ーーー→ 朝ごはん

体と脳が目ざめ、１日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスのよい食事を心がけて。