

保健だより 2月

令和3年2月
甲浦小学校保健室

今年の冬は、暖かい日もあれば、風が吹いて寒い日もあり、気候が安定しませんね。
 こんなときは気温の変化に体がついていかず、かぜをひくなど、体調をくずし
 やすくなっています。水道の水が冷たいですが、給食の前や、休み時間の
 後はしっかり手を洗いましょう。



だんし へいきん
男子の平均

しんちよう
《身長》

学年最後の身体測定をしました！

1学期と比べると、どの学年もぐんと大きくなりました。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、みなさんの成長に欠かせない大切なことです。これからも、続けていきましょう。



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
1学期	116.7	120.9	128.2	132.3	138.9	146.0
2学期	119.4	123.2	130.2	134.0	141.7	149.2
3学期	121.8	125.6	132.3	136.2	143.9	152.8

たいじゆう
《体重》

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
1学期	22.7	22.8	28.1	29.6	34.7	39.6
2学期	24.3	23.9	29.5	30.9	36.4	42.3
3学期	26.0	25.3	29.9	32.3	37.5	43.9

じょし へいきん
女子の平均

しんちよう
《身長》

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
1学期	115.5	120.1	127.6	134.7	138.0	147.7
2学期	118.2	122.4	130.0	136.8	141.7	149.5
3学期	120.6	124.7	132.5	139.4	144.0	151.8

たいじゆう
《体重》

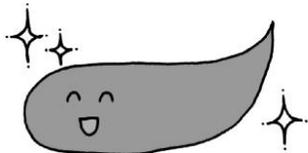
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
1学期	21.5	21.6	25.8	31.0	32.2	41.9
2学期	22.6	22.2	27.4	32.0	34.2	43.3
3学期	23.8	23.8	28.7	34.0	37.3	45.5

いいうんち、してるかな？

いまほけんしつ まえ
 今保健室の前には「うんちでけんこう 占い」の掲示
 をしています。うんちは自分の調子を知るための、体
 からののお便りです。すぐに流してしまう前に、どんな
 うんちが出ているか確認してくださいね。



いいうんちってどんなうんち？



ちようどよいやわらかさの、バナナのようなうんち。
 色は黄色っぽい茶色。



こんなうんちは要注意！

こんなうんちが出たときは、おうちの人や先生に相談しよう。



かたいうんち



水っぽいうんち



黒や白、赤っぽいうんち

◆いいうんちを毎日出すために◆

はやお
 早起きして、しっかり
 あさ
 朝ごはんを食べる



トイレに行く
 しゅうかん
 習慣をつける。



出る感じがなくても、朝
 あさ
 ごはんの後などに毎日
 まいにち
 トイレに行ってみよう。

からだ
 体をよく動かす



すききら
 好き嫌いせずいろいろ食べる

