

すこやか 2月

町田市立小川小学校

寒い季節は猫背に注意！



寒さのせいで、体が縮こまっている人はいませんか？「さむ～い！」と言いながら背中を丸めている人、ポケットに手を入れている人をよく見かけます。背中を丸める「悪い姿勢」をしていると、いろいろな悪影響があります。

ポケットに手を入れたまま
していると、つまずいたとき
に 踏ん張れなかったり、
転んでしまったときに手
をついて支えることができな
かったりして、頭や顔のけ
がにつながる可能性があ
り、危険です。



ころ 転んだときに
て 手をつけない！



背中を丸める悪い姿勢でいると、背骨や
内臓が圧迫され、消化が悪くなったり、
成長に悪影響がある可能性があります。

せ 背すじピン！と
て ぶくろちゃくよう
手袋 着用で
この冬も
ポカポカ安全に
すこそう！



ふゆ げん き
冬を元気にすごす

3つのコツ



はや ね はや お あさ
早寝・早起き・朝ごはん！

とく あさ た たい おん あ
特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。



て あら
手洗い・うがいをていねいに！

ふゆ は や し き とも あそ ぜん ご わす
冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。



からだ うご
体を動かしてポカポカに！

すこ はし からだ
少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。

1月の計測結果

発育は個人差がありますが、からだの成長には「運動・栄養・睡眠」がとても大切です。

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	121.5 (+4.7)	120.1 (+5.0)	23.6 (+2.3)	22.6 (+2.0)
2年生	125.0 (+5.2)	127.6 (+5.2)	25.5 (+2.8)	26.5 (+2.4)
3年生	133.5 (+3.9)	133.2 (+3.9)	32.2 (+2.7)	30.8 (+2.1)
4年生	136.9 (+3.7)	138.1 (+5.0)	33.1 (+3.0)	32.7 (+3.0)
5年生	142.2 (+4.5)	145.2 (+5.3)	36.7 (+3.7)	36.6 (+3.7)
6年生	150.3 (+5.2)	150.1 (+4.3)	43.2 (+4.1)	40.5 (+3.0)

()の数字は、4月の結果と比べたものです。

～保護者の方へ～

「あいいうえお」が元気の源です

毎日子どもたちが元気に登校できるように、ぜひご家庭で「あいいうえお」の実践をお願いします。

あ⇒ 「ありがとう」の言葉(家族みんなで声を掛け合いましょう)

い⇒ 「いただきます」の言葉(朝食が一日の活動を支えます)

う⇒ 運動(適度にからだを動かすことが、お子さまのからだと心の成長につながります)

え⇒ 笑顔(笑顔で過ごせば、お子さまの心が安定します)

お⇒ 「おやすみなさい」の言葉(早寝早起きが良い生活リズムを作ります)