

すこやか

2月

2025年2月

町田市立小川小学校 校長
養護教諭

友だちでも、ささいなことでもけんかをしたり、言い合いになったりすることがあります。自分がイヤだと思える言葉や行動は、誰もがイヤだと思えることです。下のイラストの人となかよくなる方法を見て、あなたのまわりに何個の「イイね♪」があるか探してみましょう。



なんこ 何個「イイね♪」できたかな?

こんなに大きくなりました！

1月に計測を行いました。ひとりひとり個人差はありますが、みんな順調に成長しています。からだの成長には「**運動(外で元気よく遊ぶ)・栄養(好き嫌いなくバランスよく食べる)・睡眠(早寝早起き)**」がとても大切です。

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	118.9 (+4.4)	22.5 (+1.8)	121.1 (+5.1)	23.3 (+2.5)
2年	127.5 (+4.8)	27.6 (+2.3)	127.5 (+4.6)	27.4 (+2.4)
3年	131.7 (+4.2)	29.3 (+3.0)	131.5 (+4.4)	28.8 (+2.2)
4年	136.2 (+3.8)	31.7 (+2.3)	138.3 (+4.8)	31.8 (+2.4)
5年	143.1 (+4.4)	37.3 (+2.7)	144.4 (+5.4)	36.3 (+3.9)
6年	153.8 (+6.1)	45.5 (+4.5)	151.1 (+4.1)	41.7 (+3.4)

()の数字は、4月の結果と比べたものです。



てあら
手洗い・うがいをする



ひとご
人混みを避ける

かぜ
風邪

インフルエンザ

りゅうこうちゅう
流行中



マスクをする



きそくただ
規則正しい生活をする

さむくうきかんそうふゆかぜ
寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。

じぶんたいさく
自分でできる対策をしましょう。

花粉症魔人の 攻撃を防げ!



人の体は花粉が中に入ると、外に出そうとするよ。
それが必要以上に起こるのが、花粉症だよ。鼻水やくしゃみが出る、鼻づまり、目がかゆくなるなどの症状があるよ。

スタート

天気予報で
花粉の量をチェックする



つるつるした
素材の服を着る



マスク・メガネをする



手洗い・うがいをする



洗顔する



ゴール



花粉症対策

3つのポイント

- 1 体や衣服につけない
- 2 家の中に持ち込まない
- 3 体の中に入れない

□に入るのは?

□にはすべて
おなじ漢字が入るよ。

心を□にする

相手のために思って意識してきびしい態度をとること。

□に金棒

ただでさえ強いのに、さらに強力なもの加わること。

花粉をあたりにまき散らす、花粉症魔人がやってきた。
対策をして、花粉症魔人の攻撃から身を守ろう。
対策を全て通って花粉症魔人のところまで
行ってね。同じ対策を2回は通れないよ。