



2025年2月3日
町田市立南つくし野小学校
校長 山崎 聡
養護教諭

今日、2月3日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ
厳しい寒さが続きます。上手に重ね着をし、気温や体調に合わせて
自分で服装を調節できるとよいですね。また、寒い季節になると気
になるのが、乾燥です。乾燥した空気の中にとくとくと、喉の粘膜に傷
がつきやすく、防御力が低下してウイルスが体の中に入り込みやす
くなります。こまめに水分補給をして、喉を潤すことが大切です。
また、子供は肌の水分を保つ機能が未熟なため、皮膚が乾燥しやす
いです。肌のトラブルがおきる前、もしくは悪化する前に、保湿な
どのスキンケアを行い、健康な肌を保ちましょうね。



2月の保健目標は・・・『友達と仲良く遊ぼう』



友達と仲良く遊ぶことは、心や体の成長にとって、
非常に大切です。

あっという間に2月になり、進級・卒業が近づいてき
ました。今のクラスメイトと過ごすことができるのもあと
少し。1日1日を大切に、楽しく過ごしてください。



とも 友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても
心は傷ついているかもしれません。

とも 友だちを大切にするヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良くしよう。



「冷えは万病のもと」

寒さ対策をして元気に過ごそう！

- 発熱効果のある肌着を着る。
⇒2枚重ねで着ている人もいるとか！？
- 朝ごはんをしっかり食べる。
⇒寝ている間に下がった体温を上げよう♪
- ストレスをためない。
⇒心のバランスが崩れると、血の巡りが悪くなってしまうよ。
- お風呂にゆっくりと浸かる。
⇒体を温めるだけでなく、ストレス軽減効果も◎
- 体を温める食材を積極的に摂る。
⇒冬野菜（根菜類）は体が温まりやすいと言われているよ。
- 運動をする。
⇒軽いストレッチや、手の指をグーパーと動かすだけの運動でも効果あり！

からだや手足が冷えると、血の巡りが悪くなり、肌荒れ、便秘、頭痛などの原因に。免疫力が下がり、感染症にもかかりやすくなってしまいます。



3学期計測結果について



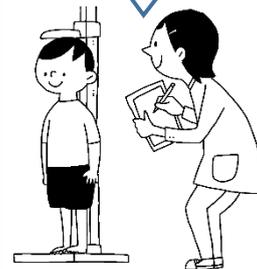
1月に今年度3度目の身体計測をしました。配布した『発育の記録』をご確認ください。

計測結果平均値一覧（南つくし野小）

		R6年4月		R7年1月		R6年4月→R7年1月	
		身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	男子	116.7	21.4	121.2	23.7	4.5	2.3
	女子	115.2	20.5	119.7	22.1	4.5	1.6
2年	男子	122.0	23.2	126.3	25.7	4.3	2.5
	女子	120.9	23.2	125.2	24.6	4.3	1.4
3年	男子	129.3	27.4	132.7	29.8	3.4	2.4
	女子	127.2	26.1	131.9	28.6	4.7	2.5
4年	男子	134.3	30.7	138.2	33.5	3.9	2.8
	女子	133.3	29.5	138.6	31.3	5.3	1.8
5年	男子	140.0	34.0	144.8	37.8	4.8	3.8
	女子	140.7	34.5	145.7	37.4	5.0	2.9
6年	男子	144.6	38.6	150.0	41.6	5.4	3.0
	女子	147.8	37.8	151.7	40.0	3.9	2.2

おうちの方へ

今回、体重が増えていない児童が多く見受けられました。例えば、風邪で食事があまり摂れなかったことが原因かもしれません。体重減少が長く続いているか、おうちで様子を見るようにしてください。



ここに掲載している値はあくまで平均値です。成長には個人差が大きいため、参考程度に確認していただければと思います。なお、身体計測当日に欠席していた児童の記録は平均値に含まれていません。