



おうちの人とよんでね。

令和6年2月5日
高浜市立高取小学校
保健室

暦の上では、2月4日の「立春」を過ぎるともう春ですが、まだまだ寒い日が続いています。インフルエンザやかぜで学校を休んでいる人がいます。今月も、手洗いや換気などのかぜ予防を続けていきましょう。また、体調の悪いときは、無理して登校せず、ゆっくり休むようにしてください。



よぼう かぜ予防のフロになろう！～その3～

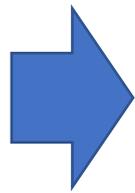
みんなにできるかぜ予防④ 換気する

締め切った教室は、みんなが吐いた息やほこりなどで、どんどん空気が汚れていきます。空気を換気をすることできれいにすることができます。

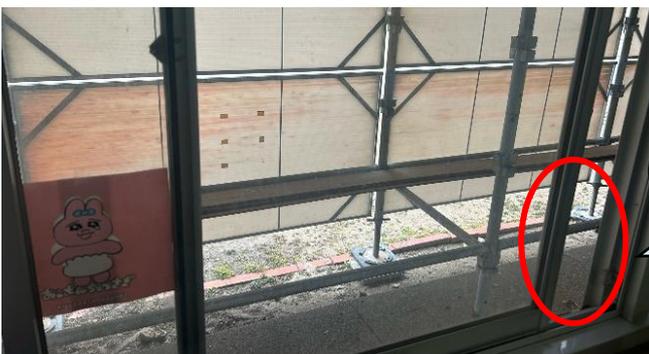
—上手な換気のやり方—

①対角線上に2か所以上窓を開ける

全ての窓を常に全開にしなくても、廊下側と窓側の扉や窓を対角線上に10～20センチ開けていれば、しっかりと換気することができるそうです。保健委員会で作った掲示も使いながら、効率的に換気してください。



キャラクターと
後ろの背景と合
わせると…



窓が15センチ開くようになって
いて、換気を意識しやすいです！

たかとりしょう 高取小みんなのからだ

— 1月の身体測定の結果(平均) —

1月の身体測定の結果を配布しました。成長には個人差があるので、平均はあくまでも目安です。
どれだけ成長したか、去年や9月の自分と比べてみてください。

がくねん 学年	だんしへいきん 男子平均		じょしへいきん 女子平均	
	しんちょう 身長(cm)	たいじゅう 体重(kg)	しんちょう 身長(cm)	たいじゅう 体重(kg)
1年	120.1	22.8	119.2	22.6
2年	126.5	25.9	124.3	23.5
3年	132.8	29.2	131.2	27.5
4年	137.1	33.2	138.8	33.2
5年	143.1	36.9	145.7	39.3
6年	151.3	44.8	151.1	44.8

ひまんど めやす ～肥満度の目安～

ひまんど 肥満度	めやす
-30%以下	こうど 高度やせ
~-20%	やせ
-19.9~19.9%	ふつう 普通
20~29.9%	けいどひまん 軽度肥満
30~49.9%	ちゅうとうどひまん 中等度肥満
50%~	こうどひまん 高度肥満



保護者の方へ

①1月の身体測定の結果配布について

1月に実施した身体測定の結果を記載した「発育のようす」を本日配布しました。お子様の発育の様子をご確認ください。

②「いのちの指導実施」についてのお知らせ

たくさんの人に支えられて生きてきたことを振り返り、自他を大切に思う気持ちや周りの人に感謝する心を育むため、今年度も2月に「いのちの指導」を実施します。指導後の感想等を持ち帰りましたら、ご家庭でもお子さんと話し合う機会にしていだければと思います。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

学年・タイトル	ねらい
1年生 「わたしのたんじょうび」	誕生日は、自分がこの世の中に生まれてきた大切な日であると気付くとともに、お母さん、お父さんをはじめとする、周囲の人々のいたわりによって大きくなったことに気付くことができる。
2年生 「おへそのひみつ」	おへその役割を通して、自分たちは体内にいるときから大切に育てられてきたことを知り、いのちの大切さに気付くことができる。
3年生 「いのちや思いはどのようにして受け継がれてきたのだろう」	一人一人のいのちは、たくさんの人々から受け継がれてきたものであることを知り、受け継がれてきたいのちの大切さに気付くことができる。
4年生 「はばたこう!未来に向かって」	10歳という節目の年に、周りの人に大切に育まれたことを知り、これからの自分のいのち(時間)の使い方について考えることができる。
5年生 「3億分の1の奇跡」	いのちはたくさんの奇跡の積み重ねで誕生する大切なものであることに気付くことができる。
6年生 「からだのきもち-境界・同意・尊重について-	自分らしく生きることや周りの人の生き方を尊重することの大切さ、自分や相手の気持ちを大切に作る行動・言動について考えることができる。
特別支援学級 「大切な体どうやって守る？」	「いいタッチ」「悪いタッチ」について普段の生活を振り返り、自分や相手のプライベートゾーンを大切に作る行動をとることができる。