

ぼかぼか 冬休み号

ぼかぼか (Hokaboka) | 冬休み号 (Fuyuyasui Gou) | 翼小学校 (Tsubasa Jyugyokou)

いつもの冬とくらべて、今シーズンはとてもインフルエンザの発生が
 少ないそうです。これもみなさんが、手洗い・マスク・換気
 などの予防をがんばっているからですね！冬休み中も油断しないで
 検温・生活リズムを整えるようにしてください☆

健康診断の結果を渡しました

- 定期健康診断の記録
- 発育のようす



自分の成長を確認してみね



受診が済んでいない人は、早めに見てもらうようにしてください

12月の身体測定の結果

今年度は年2回の測定になります

		1ねん	2ねん	3ねん	4ねん	5ねん	6ねん
身長 <small>しんちやう</small> の平均 <small>へいきん</small> と 7月 <small>しちがつ</small> からの伸び <small>のび</small> (cm)	男 <small>おとこ</small> 子 <small>こ</small>	120.6 2.5	123.5 2.1	130.6 2.2	136.3 2.7	143.0 3.6	147.3 3.5
	女 <small>め</small> 子 <small>こ</small>	119.5 2.7	124.8 2.5	130.0 2.5	136.9 2.4	144.1 4.1	149.7 3.2
体重 <small>たいじゆう</small> の平均 <small>へいきん</small> と 7月 <small>しちがつ</small> からの増加 <small>ぞうか</small> (kg)	男 <small>おとこ</small> 子 <small>こ</small>	23.2 1.6	24.5 1.4	30.1 1.8	33.9 1.9	37.5 2.3	40.3 2.4
	女 <small>め</small> 子 <small>こ</small>	22.6 1.4	25.0 1.4	28.6 1.6	33.8 2.1	35.9 2.9	43.6 4.0

教えて!! 生活習慣のこと (笑)

Q 1日3食食べるってどんないいことがあるの?? (3年女子)

A. 1日3食食べることで1日のリズムが整えられます。
 また、1日を通して元気に過ごすことができます。
 特に大切なのは朝ごはんです。朝ごはんには身体を目覚めさせる役割
 があります。朝ごはんをしっかり食べて元気に過ごしましょう。



Q こっちよいすいみんをとるためにはどんな食べ物がいいの?? (6年男子)

A. 食べ物だけでこっちよいすいみんをとるのは難しいです。
 生活リズムを整え、わる前にホットミルクを飲むなどして
 リラックスすることが大切です。 6-3保健委員より



保健委員会が話しあいました

回答: 保健委員長

「歯みがきは何分間くらいすればいいの?」 3年女子・6年女子 からの質問に対して...
 みがくとよいといわれている時間は、約3分といわれていますが、みがき方も大切です。
 みがき方の動画をみたあと、工夫について話しあいました。

- ・ライト、金鏡を使って口の中をよく見る
- ・歯と歯ぐきの間をみがく・順番を決めてみがく



「歯がぐらぐらするときには、歯みがきはどうやってするの?」 1年男子・3年女子 からの質問に対して...



- ① やさしく、歯ぐきをきずつけないようにする
- ② ぐらぐらの歯を舌で押さえながら、たてにみがく
- ③ ぐらぐらな歯を鏡で右確認しながらみがく
- ④ ゆっくりていねいにみがく