



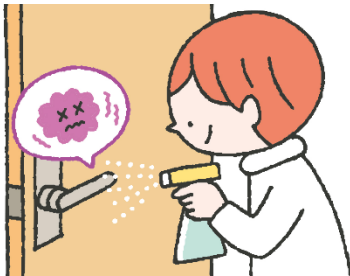
## すこやか



1年の中で1番寒い時季になってきました。12月上旬から堤小でもインフルエンザが流行していました。今はインフルエンザの流行は少し落ち着いていますが、かぜやインフルエンザにかからないようにするためには、規則正しい生活リズムが大切です。1月20日(火)から「すこやかカード」に取り組みましたね。自分の生活リズムを見直すことができましたか？寒い日が続きますが、元気に登校できるように、体調管理をしっかりとしましょう。



## 覚えて防ごう 感染症予防の3原則



### ① 感染源の除去

消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつけます。  
みんなが触るドアノブや、窓のとり、階段の手すりなど。



### ② 感染経路の遮断

飛沫や手についたウイルスや細菌が、口や鼻からからだに入るのを防ぐためにマスクをしたり、手洗いで洗い流したりします。



### ③ 抵抗力を高める

しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をすること。健康のためには、規則正しい生活習慣を続けることが大切です。



## 外遊びをしよう

寒いからといって、室内にずっと閉じこもっていませんか？でも、本来、人間も「動物(動くもの)」ですから、適度に体を動かすことが大切です。おすすめは、外遊びです。外遊びをすると、こ～んなにいいことがあります。

- 体力がつく
- 夜、しっかり眠れる
- 肥満や生活習慣病の予防になる
- 体を動かすことで、ストレス発散につながる

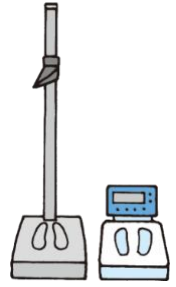


堤小学校の運動場も工事が終わり使えるようになりました！久しぶりの外遊び、元気いっぱい体を動かせるのはうれしいですね。

走るときや遊ぶときは、まわりをよく見て、ぶつかったり、転んだりしないように気をつけましょう。みんなが安全に楽しく遊べるよう、ゆずりあいと安全確認を忘れずに過ごしましょう。

## ～ 身体計測を実施しました！～

1月9日（金）から16日（金）に今年度最後の身体計測を実施しました。身体計測の結果が書いてある「のびのびカード」を渡しました。カードには、1年間で身長や体重がどれくらい大きくなったかということも書いてありますので、おうちの人と一緒に確認してみましょう。「のびのびカード」は学校にある健康ファイルにとじて保管をするので、おうちの人サインをもらったら、学校に持ってきてください。



## 6年間でどれだけ大きくなったかな？

6年生のみなさんはあと2ヶ月で卒業です。6年間でみなさんの体はしっかりと成長してきました。これまでの成長をふり振り返り、これからの健康づくりについても、考えてみましょう。

	1年生春(2020.06)		6年生冬(2026.01)		6年間の伸び	
	身長	体重	身長	体重	身長	体重
男子平均	117.4cm	21.4kg	151.7cm	42.5kg	34.3cm	21.1kg
女子平均	117.5cm	21.5kg	151.8cm	42.8kg	34.3cm	21.3kg

### 身長

男女ともに **34.3cmアップ!**  
(ちょうどランドセル1つ分くらい)



### 体重

男子 **21.1kgアップ!**  
女子 **21.3kgアップ!**



6年間で1番伸びた子は、45.8 cmも伸びていました！

この成長記録を見ると、1年生春の測定日が2020年6月になっていますね。「あれ4月じゃないの？」と思いませんか。実は6年前は新型コロナウイルス感染症の影響で、通常通りの身体測定を行うことができませんでした。だから測定が6月になってしまったようです。様々な制限がある中で、子どもたちは心も体も大きく成長してきました。

成長の仕方には個人差があり、早く伸びる時期やゆっくり伸びる時期は一人ひとりちがいます。平均と比べて多くても少なくても心配はありません。

1～5年生のみなさんは「これから体はこんなふうに大きくなっていくんだ」と知るきっかけにしてください。