



令和8年
2月2日
市場小
保健室



2026年が始まって、1か月がたちました。

みなさん調子はどうですか？元気に楽しく生活できていますか？冬の寒さで疲れが出たり、空気の乾燥により感染症も流行したりする時期です。体調に変化を感じたら、無理せず早めに休んで、回復につとめましょう。

◆◆◆ 4月からこんなに大きくなりました ◆◆◆



	だんし 男子	じょし 女子
	しんちょう 身長(cm)	たいじゅう 体重(kg)
1年	122.5(+5.0)	23.2(+2.3)
2年	128.2(+4.5)	25.8(+1.8)
3年	134.1(+4.5)	29.9(+3.4)
4年	139.1(+4.0)	34.5(+3.4)
5年	143.6(+4.1)	38.1(+3.7)
6年	154.2(+5.8)	44.2(+3.2)

上の表は、1月の身体測定結果の平均値です。()の中の数字は、4月と比べてどれくらい成長したかを表しています。みなさんこの1年で大きになりましたね！成長はひとそれぞれなので、人と比べる必要はありません。健康カードの裏側に成長曲線を描くと、自分の成長がよくわかりますよ。

花粉症を悪化させる生活になっていますか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けているといわれています。

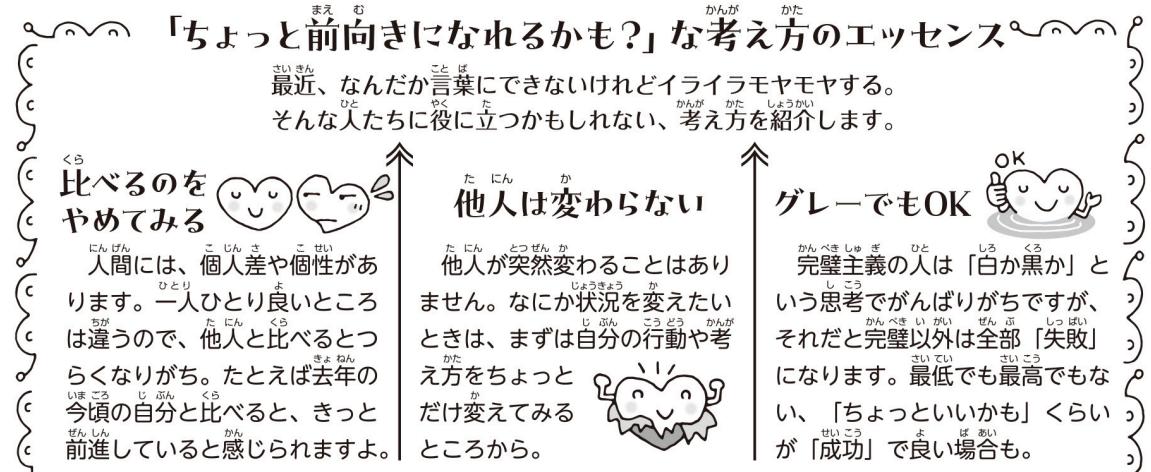
睡眠不足

運動不足

など…



ここでの健康について
考えよう



6年生を送る会 練習スタート

2月から、6年生を送る会の練習が本格的に始まりますね。みんなが安心して練習に取り組めるように【脳貧血】についてお話をします。

脳貧血は、血液の鉄分が少なくなる貧血とはちがい、**起立(立つ)**などの姿勢によって、脳の血液が一時的に少なくなるものです。

とくに練習中のみなさんのように、一生懸命に歌を歌つたりすると起こりやすくなります。

倒れて頭を打つとケガにつながるので、**立っているときに真**合が悪くなった場合は、下の絵のポーズで休みましょう。



高学年の
保護者の方へ

2月中に以下の保健調査票を返却します。
中学校では使いませんので、ご家庭にて保管をお願いします。
【5年生】耳鼻咽喉科保健調査票・眼科保健調査票
【6年生】耳鼻咽喉科保健調査票（新・旧2枚）