

# ほけんだより 2月

令和5年 2月1日  
昭島市立富士見丘小学校  
養護教諭 星 直子

児童の皆さんへ

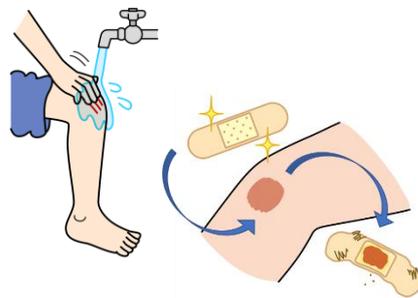
1月の後半からまた一段と寒くなってきました。「寒い」と言って保健室にくる子も増えています。コロナにくわえて、インフルエンザや風邪にも注意が必要です。手洗いうがいをしっかりして、あたたかい服装で学校に来るようにしましょう。

## 1・2年生に「すり傷の手当て」についてお話ししました

1・2年生のみなさんには、1月の身体測定の前に「けがをしたらどうする?」という話をしました。転んですり傷ができてしまったとき、汚れたままになっていると、傷口から細菌に感染して赤く腫れてしまうこと(蜂窩織炎)についてお話ししました。そして、傷口が感染しないために大事な3つのことをお伝えしました。1・2年生のみなさん、覚えていますか?

その後、すり傷で、数名の1・2年生が保健室にきました。ほとんどの子が、けがをしたところを自分できれいに洗ってから保健室に来てくれました。お話ししたことをきちんと覚えて実践できていて、とてもすばらしいです。3~6年生には、話していませんが、ぜひ、以下の3つのことを確認して、正しい手当てができるようにしましょう。

- ① 水できれいにあらう
- ② ばんそうこうがよごれたりぬれたりした場合は、新しいものにはりかえる
- ③ 小さいけがの場合は、自分で水道で洗ってから保健室に行く



## 3~6年生に「良いしせい」についてお話ししました

3~6年生のみなさんには、「良いしせい」についてお話ししました。しせいがわるいと、

- ① 背骨がまがる
- ② 視力がわるくなる
- ③ やる気や集中力がなくなる
- ④ ストレートネックになり、首やかたが痛くなることがある(4~6年生にお話ししました)

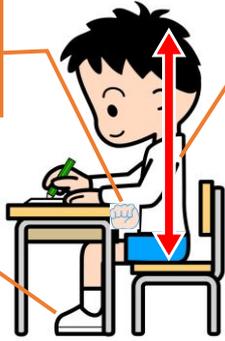
ということを学習し、良いしせいのポイントを確認しました。小学校に入学したときから何度も言われ続けてきたことなので、すでにポイントを知っている子もたくさんいましたね。「普段から、その良いしせいで授業をうけられるといいですね」とお話ししました。3~6年生のみなさん、覚えているでしょうか?

ある学級の身体測定をした日の放課後、その学級の担任の先生が、「私のクラスの〇〇さんが授業中すごく意識して良いしせいをしていましたよ」と教えてくれました。話をきいたその日から取り組んでいて、とてもすばらしいですね。次のページに良いしせいのポイントが書いてあるので、1・2年生も確認して、やってみましょう。

つくえ  
机とおなかのあいだは  
グーひとつ分

あたま  
頭,かた,こしは  
まっすぐ

あし ゆか  
足は床に  
ぴったりつける



しよくじちゆう  
食事中やタブレット  
を使うときもポイント  
は同じです



## 保護者の皆様へ

日頃より、感染症対策等にご協力いただきありがとうございます。寒い日が続いていますので、暖かい服装で登校するよう、ご家庭でも見ていただけたらと思います。よろしくお願いいたします。

## 身体測定を行いました

1月に身体測定を行いました。結果のプリントを配布していますので、お子様と一緒にご確認ください。また、今年度のほけんだより10月号に、「肥満度」「ローレル指数」についての説明や、問題なく成長しているかがわかる成長曲線の活用について記載しています。あわせてご覧いただき、お子様の成長をご確認ください。

こちらには、身長と体重、9月から1月の伸びの平均を載せます。

### ○身長 平均 (cm)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	121.5	128.0	134.2	137.8	143.5	153.0
女子	121.8	126.6	132.9	139.5	146.2	149.9

### ○身長 9月→1月の伸び 平均 (cm)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	2.0	1.8	1.9	1.9	2.4	2.6
女子	2.3	1.6	2.3	2.2	2.0	1.8

### ○体重 平均 (kg)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	24.8	27.9	33.2	34.7	38.7	51.9
女子	23.4	26.7	30.0	32.7	38.6	39.6

### ○体重 9月→1月の増加 平均 (kg)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	1.3	1.1	1.6	1.1	1.7	2.7
女子	1.1	1.2	1.5	1.6	1.9	1.9