

すくすく

岡田小学校
ほけんだより



今年の立春は2月3日です。こよみの上では「春」が来たのですが、まだまだ寒いですね。上着や下着で調節し、寒さから自分の体を守りましょう。

ただし、寒いからといって、ずっと家の中にと運動不足になってしまいます。適度に体を動かすと、体温があがります。なわとびやお散歩もおすすめですよ。

1月 身体測定の結果 (平均値)

※身長伸び・体重増えは、4月から1月です。

	身長 (cm)		体重 (kg)		身長伸び (cm)		体重増え (kg)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
1年生	120.8	119.0	23.3	22.0	5.0	4.6	2.2	1.6
2年生	127.0	124.8	26.7	24.8	4	4.3	2.1	1.8
3年生	130.8	131.4	28.6	28.0	4	4.6	2.4	1.9
4年生	136.7	138.2	33.4	31.7	3.8	5	2.8	3.4
5年生	144.3	144.9	36.7	38.3	4.4	4.4	3	3
6年生	149.8	150.4	42.6	41.4	5.7	3.9	3.6	3.4

4月から、たくさん成長しましたね！成長のスピードは人それぞれ。今ぐんぐん大きくなっている人、これからぐんぐん伸びる準備をしている人。いろいろな人がいます。みなさんの成長が楽しみです。

覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも！部屋の空気が汚れる前に

マスクの効果と使い方 (不織布マスクの場合)

不織布マスクは、かぜやインフルエンザにかかったときに、細菌やウイルスをふくんだ飛まつ（くしゃみなどをしたときに飛ぶつばのしぶき）が飛び散って、ほかの人の体に入るのを防ぎます。また、のどをかんそうから守り、花粉などを吸いこむのも防ぎます。

マスクのつけ方



清潔な手でマスクを鼻と口に当て、あごまで広げる。



針金を鼻の形に合わせて、すき間が空かないようにする。



ゴムひもをしっかりと耳にかけて、位置を調整する。

マスクの外し方



顔をおおっている部分にふれずに、片方のゴムひもを外す。



同じようにして、もう片方のゴムひもも外す。



顔をおおった部分にふれないようにして、捨てる。

© 少年写真新聞社 2024

見方を変えると・・・？



- いいかげん？ → おおらか！
- 気が弱い？ → 相手を大切にすること
- さわがしい？ → 元気がいい！
- 怒りっぽい？ → 情熱的！
- せっかち？ → 積極的！
- 冷たい？ → 落ち着きがある！

こんなふうにも、物事を異なる『枠組み』で見るとをリフレーミングといいます。あなたが気になっているところも、周りの人から見たら違って見えているかもしれませんよ。

自分をほめよう



☆おかだっ子のキラリみつけ☆

6年生Uさん 周りをよく見て、先のことも考えて動くことができる素晴らしい人です。与えられた役割を、しっかりとやりとげることもできます！

いつも ありがとう☆