



ほけんだより

令和3年1月18日 熊谷市立星宮小学校保健室 第11号

学校 HP に保健室の様子も UP しています♪



あけましておめでとうございます！

楽しかった冬休みが終わり、ファイナルステージがスタートしました。新しい年をむかえ、みなさんはきっと新たな目標をもち、キラキラと輝いていることと思います。みなさんの目標はなんですか？ぜひ健康目標もたててください。たとえば「夜は9時までにはねる」や「むし歯をつくらない」など…。みなさんが今年も健康で楽しい学校生活を送れるようにねがっています。



1月の身体測定の結果をお知らせします♪

1月13日、14日の二日間で、身長・体重の測定および手足のつめチェックを行いました。「〇センチ背がのびたー！」というよろこびの声がたくさん聞こえてきました。下の表は、各学年の身長と体重の平均です。平均はあくまで目安です。成長には個人差がありますよ～！

学年	性別	身長	体重
1年	男子	117.9cm	21.8kg
	女子	120.1cm	21.8kg
2年	男子	130.5cm	28.0kg
	女子	123.7cm	24.1kg
3年	男子	130.0cm	29.8kg
	女子	134.2cm	29.1kg

学年	性別	身長	体重
4年	男子	139.4cm	33.7kg
	女子	144.6cm	34.9kg
5年	男子	147.2cm	40.9kg
	女子	149.6cm	40.0kg
6年	男子	153.9cm	45.4kg
	女子	145.6cm	36.6kg

3つの秘訣
背を伸ばす

①よくねる！



②よく食べる！



③よく動く！



寒い冬には…「温活」してみませんか？

「温活」ってなんのこと？



体を温めて、体温を上げる活動のことです。いまの人は昔の人と比べて体温が0.5～1.0度くらい低いそうです。

体温を上げるとどうなるの？



体温が1度上がると、免疫力が5～6倍になり、かぜにかからなくなったり、病気になりづらくなったりするそうです！

冷え性の子どもが増えているの？



「子どもは風の子」は昔の話！30年ほど前までは平熱が37度台の子どもが多かったそうです。いまは35度台の子もいますね。

子どもの冷え性による影響は？

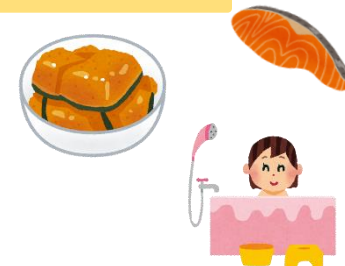


かぜをひきやすくなる、イライラする、朝起きるのがつらい、落ち着きがない、などなど…。体が冷えることで色々な影響があります。

さあ！「温活」やってみよう！どんなことをすればいい？

①毎日の食事で冷えない体づくり！

→体を温める食べ物は、赤・黒・だいたい色の食べ物です。生野菜サラダをかぼちゃの煮物におきかえてみるなどが効果的！



②毎日お風呂につかって血のめぐりをよくしよう！

→湯ぶねにつかることで、血流がよくなり、体の内側から温まります。



③全身運動で筋肉を動かそう！

→筋肉がつくと、冷えにくい体になります。なわとびがオススメ♪

今月のひとこと



ここ最近、おはようマラソンが終わるとなわとびをしている子がたくさん。よし、わたしもやるぞー！と思い、my なわとびを持って校庭へ。「先生、二重とびやってみて！」と、ある子からいわれたので、チャレンジしてみたら、10回くらいできました。あれ？小学校の時はもっとできたはずなのになあ…。そして、朝少しだけやっただけなのに、その日は一日中ふくらはぎが痛かったです。おかしいなあ。この冬はみんなといっしょになわとびがんばります…！