

ほけんだより

家庭数 R7-12月号

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

ふゆ けんこう
「冬を健康にすごそう」

引用：健康教室 東山書房・少年写真社新聞

ねん のこ げつ 2025年も残り1か月となりました！



1 1月は、報道でも取り上げられているように、川崎市内でインフルエンザの感染が広がりました。本校でも体調不良者や罹患者が増えていましたが、現在では少しずつ落ち着きを取り戻しています。しかし、今後も寒さが一段と厳しくなりますので、引き続き、朝の健康観察やお子さんの体調管理をお願いいたします。

最近、子どもたちの登下校の様子をみていると、寒さのあまりポケットに手を入れて歩く姿があります。転倒した際に手が前に出ず、頭部や顔面を負傷する恐れがあるため、声をかけるようにしています。手袋などの防寒グッズをつけることでより安全に登下校ができますので、ご家庭で工夫をお願いいたします。

ふゆやす 冬休み こんな生活、イエローカード！

よふかし
夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

たすすぎ
食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食の零食菓子どもにも注意。

うんどうぶそく
運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしましょう。

スマホの見過ぎ
スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

◆12月10日は「**世界人権デー**」です！

1948年12月10日に「世界人権宣言」が国際連合総会で採択されたことを記念して、1950年の国際連合総会で毎年12月10日を「世界人権デー」として記念行事を行うことが決議されました。

「人権」とは、人が人として、社会の中で、自由に考え、自由に行動し、幸福に暮らせる権利のことを言います。「自由に」と聞くと、自分がしたいことは何をしてもいいように思えますが、自分以外の人にも同じように「人権」があります。誰もが同じように守られなければなりません。

自分らしくいること、周りの人を大切にすることなど、お子さんにも分かりやすくご家庭で話題にして、ぜひお子さんと一緒に考えていただくと嬉しいです。



◆後期身体計測が終了しました！

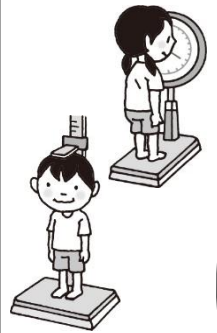
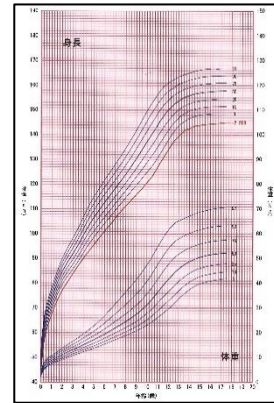
今年度2回目の身体計測が終了しました。掲載している平均値はあくまで目安としてご覧ください。成長のスピードやタイミングは一人ひとり異なります。お子さんの成長で気になることがございましたら、いつでもご相談ください。児童が自身の成長に関心もてるように、保健室では身長計と体重計をいつでも測定できるように準備しています。

宮前平小学校の平均値 (R7.10月時点)

	性別	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	男子	120.1	22.8
	女子	118.6	22.0
2年	男子	126.7	26.0
	女子	125.2	25.4
3年	男子	131.1	28.7
	女子	131.5	29.8
4年	男子	137.1	32.5
	女子	137.3	32.5
5年	男子	143.1	38.0
	女子	146.4	37.6
6年	男子	149.4	41.8
	女子	150.3	40.6

お子さんの発達の程度の把握に
成長曲線もぜひご活用ください！

※けんこうカードに載っています。



保健活動のお知らせ

4年生で体育科保健領域「体の発育・発達」の思春期に起こる体の外側(見た目など)の変化と、体の中で起こる変化についての授業を行いました。この学習は、男女の体の成長に関わるとても大切な時間です。これから、もしくは変化が起き始めている人もいるかもしれませんが、「変化」が起こることは誰にとっても驚きと不安を与えたいと思います。そのため子どもたちには、次の3点を伝えました。



- *自分の体が大人の体へと近づくことは素晴らしいことであること
- *変化が起こるタイミングや程度には、個人差があること
- *不安に思ったら、近くの信頼できる大人に相談すること

授業の中で繰り返しでてきた『個人差』という言葉の意味をしっかりと捉え、周りと比較せず自分のペースで、成長を喜びながら歩いていってほしいと思います。ご家庭でもぜひ話題にいただき、お子さんのよりよい成長に繋がっていただければ幸いです。