

★ おうちの人といっしょによみましょう。



# すまいる 2月

令和7年度

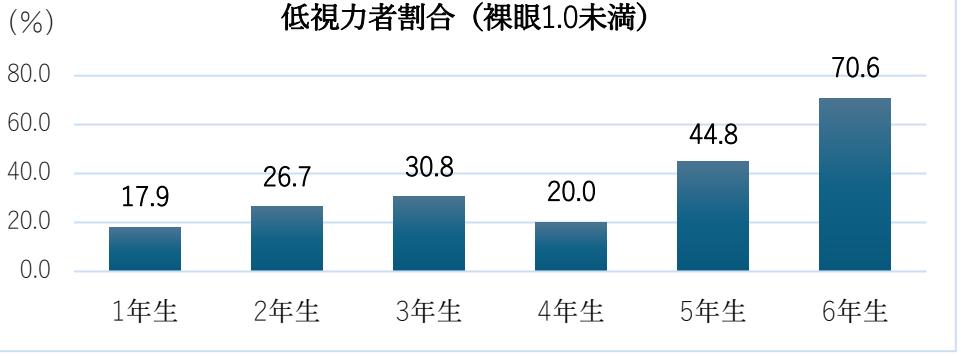
砺波市立砺波南部小学校 保健室

朝、寒くて布団から出づらい季節ですが、みなさんは元気に登校できていますか？時間に余裕をもって家を出ると、心にゆとりが生まれ、急いで転んだり滑ったりすることも防げます。また、寒いとついポケットに手を入れてしまいがちですが、手袋をするなど防寒をするとともに、転倒時だけがを防止しましょう。

## 【3学期 体位測定（身長・体重）結果のお知らせ】

|        |     | 身長 ( cm ) |          |               | 体重 ( kg ) |          |               |
|--------|-----|-----------|----------|---------------|-----------|----------|---------------|
|        |     | 9月<br>平均  | 1月<br>平均 | これだけ<br>伸びたよ！ | 9月<br>平均  | 1月<br>平均 | これだけ<br>増えたよ！ |
| 男<br>子 | 1年生 | 120.9     | 123.0    | 2.1           | 23.1      | 24.5     | 1.4           |
|        | 2年生 | 127.7     | 129.8    | 2.1           | 27.4      | 28.8     | 1.4           |
|        | 3年生 | 133.9     | 135.5    | 1.6           | 28.7      | 29.8     | 1.1           |
|        | 4年生 | 137.5     | 139.6    | 2.1           | 33.5      | 35.2     | 1.7           |
|        | 5年生 | 141.7     | 143.5    | 1.8           | 37.4      | 39.0     | 1.6           |
|        | 6年生 | 152.0     | 154.8    | 2.8           | 42.1      | 43.9     | 1.8           |
| 女<br>子 | 1年生 | 119.7     | 121.9    | 2.2           | 22.9      | 24.1     | 1.2           |
|        | 2年生 | 121.3     | 123.3    | 2.0           | 23.6      | 24.6     | 1.0           |
|        | 3年生 | 129.9     | 131.8    | 1.9           | 27.4      | 28.5     | 1.1           |
|        | 4年生 | 136.8     | 139.1    | 2.3           | 34.8      | 36.3     | 1.5           |
|        | 5年生 | 140.1     | 142.3    | 2.2           | 34.2      | 35.2     | 1.0           |
|        | 6年生 | 151.4     | 153.2    | 1.8           | 41.7      | 43.6     | 1.9           |

## 【3学期 視力検査結果のお知らせ】



視力は、一度落ちるとなかなか元には戻りません。運動をする、時々遠くを眺める、テレビやタブレットを見る時は近づきすぎない、部屋全体を明るくするなど、日常から目を大切にするための工夫をしましょう。また、治療カードをもらった人は、早めに眼科受診をしましょう。

## 【2月の保健目標 “健康な心で過ごそう”】

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。

そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、

自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

