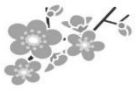


★ おうちの人といっしょによみましょう。



すまいる 2月



令和7年度

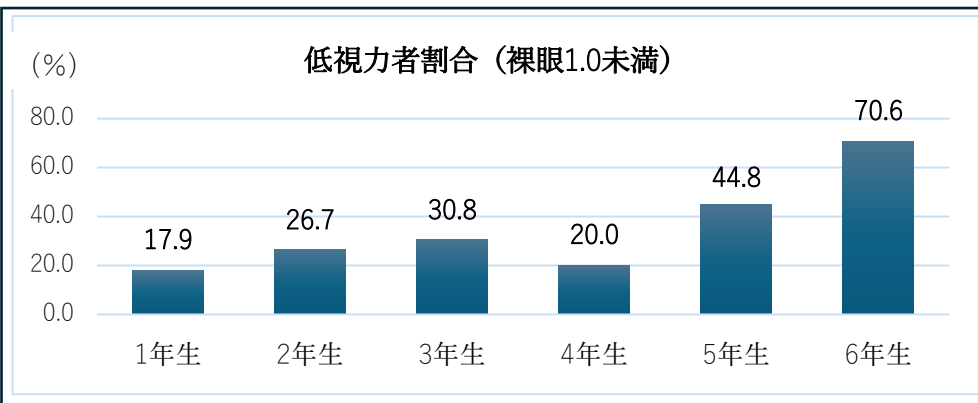
砺波市立砺波南部小学校 保健室

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、転倒時の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 平均	1月 平均	これだけ 伸びたよ!	9月 平均	1月 平均	これだけ 増えたよ!
男子	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ください、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠をしっかりとる

好きなこと（趣味）に没頭する

おいしいものを食べる

テレビや映画などを
見て、思いっきり泣いたり笑ったりする

誰かに話を聞いてもらう

あえて何もしないで、ぼーっとする時間をつくる