

すくすくだより



令和6年2月1日 さいたま市立大成小学校 保健室

2月といえば『節分』です。節分の行事といえば豆まきが多く地域で行われています。「鬼は外、福は内」と豆をまき、豆を年齢の数だけ食べることで、無病息災を願うというのよもよく知られています。この機会に、今年一年の自分やまわりの人の健康を祈りながら楽しく豆まきをし、豆を食べてみてください。そして、風邪を引かない丈夫な体づくりをしましょう。



2月の保健目標 心の健康を考えよう

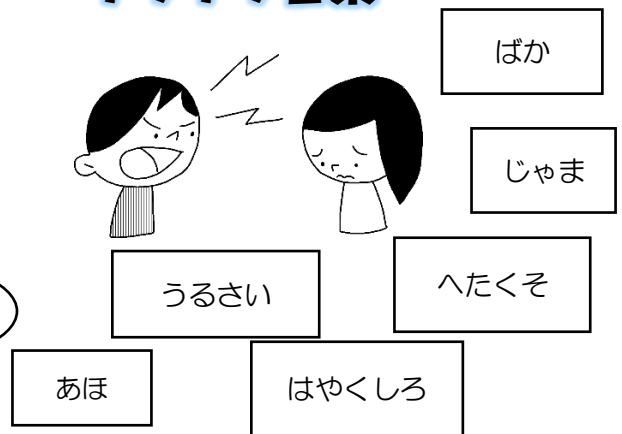
こんなとき

なんとい 何と言う？

「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉でうれしくなったり、逆に悪口を言われて傷ついたりしたことはありませんか？言葉には大きな力があり、ささいな言葉でも相手を傷つける「チクチク言葉」がある一方で、相手を元気にさせたり、気分をよくさせたりする「ふわふわ言葉」もあります。

ふわふわ言葉

チクチク言葉



こんなとき、どんな言葉をかけますか？

「ふわふわ言葉」をヒントに考えてみましょう。



1月の身体計測の結果

今年度3回目となる身体計測が終了しました。自分でも1年間でのくらい成長できているか、確認できると良いですね。

～1月の各学年の平均です～

男子		
	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	121.4	23.3
2年生	127.2	26.5
3年生	132.9	29.7
4年生	137.8	32.6
5年生	144.5	38.0
6年生	152.2	43.9

女子		
	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	120.0	23.2
2年生	126.7	26.1
3年生	131.3	28.9
4年生	138.8	33.4
5年生	145.3	38.3
6年生	150.3	41.7

2学期に実施した身体計測の時よりも少し大きくなった皆さんの成長を感じることができました。身長体重は、バランスよく成長できているかが大切です。お友達や平均と比べて、背の高さや体の重さを気にする必要はありません。バランスよく成長するために、無理なダイエットなどはせず、バランスの良い食事をきちんととって健康な生活を送りましょう。来年度の身体計測でもみなさんの成長を楽しみにしています！



冬休みはみがきカレンダーの感想を紹介します

低学年

令和5年度 さいたま市立大成小学校

目標 1日に3回歯みがきをし、歯が健康にみがかう。

12月	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	9日中
あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる	あさ	9日
1月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	8日中	
あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる	あさ	6日
あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる	あさ	8日

3・3みがき(1日3回、3回以上みがき)をしよう！みがきたら歯が健康な歯になるよ。

12月・1月、それぞれ歯みがきをした回数を書いてください。

1月8日(水)に担任の先生△印を出してください。

いちにちさんかいは一日3回歯をみがけなかったけど、次のはみがきカレンダーでは一日3回全部ていねいにみがきたいと思います。

中学年

令和5年度 さいたま市立大成小学校

目標 毎日3回必ず歯みがきをする。

12月	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	9日中
あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる	あさ	9日
1月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	8日中	
あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる	あさ	6日
あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる	あさ	8日

3・3みがき(1日3回、3回以上みがき)をしよう！みがきたら歯が健康な歯になるよ。

12月・1月、それぞれ歯みがきをした回数を書いてください。

1月8日(水)に担任の先生△印を出してください。

もくひょうのとおり、毎日3回歯みがきをすることができました！これからも続けていき、歯を大切にしたいです！

保護者の皆様

冬休み歯みがきカレンダー・元気はつらつカードの取り組みについて、日々の声掛けやあたたかいコメント等ありがとうございました。来年度も、引き続き歯みがきカレンダーと元気はつらつカードの取り組みを実施する予定です。お家の方のご協力を得ながらより良い生活習慣を目指していけたらと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。