

けんこう

とよおかきた



磐田市立豊岡北小学校
ほけんだより第9号
令和6年1月15日

冬休みは、元気に過ごすことができたでしょうか？

新しい1年が始まりました。クリスマスやお正月など行事がたくさんあり、つつい生活リズムが崩れてしまった御家庭もあるのではないのでしょうか。明日からの「健康チェック」で生活リズムを戻し、元気に3学期も過ごしてほしいと思います。



★3学期体格測定結果 ※増加は、2学期体格測定と比べています。

	男子				女子			
	身長 (cm)	増加	体重 (kg)	増加	身長 (cm)	増加	体重 (kg)	増加
1年	122.0	1.4	24.6	1.3	120.0	1.3	24.1	1.0
2年	128.0	1.6	27.3	1.3	125.8	1.7	25.6	1.3
3年	131.7	1.1	31.7	0.9	131.2	1.8	30.1	1.5
4年	138.9	2.0	35.4	1.5	139.5	1.8	34.0	1.8
5年	143.6	1.3	36.9	0.4	143.7	0.8	39.4	1.7
6年	150.3	2.5	45.4	2.0	148.4	2.5	41.2	3.3

身長伸びや体重増加について心配なことがある場合は、発育状態をグラフ化することができますので、お気軽に御相談ください。

★保健目標「食生活を見直そう！」

「ミニやごちゃん」を知っていますか？平成5年に旧磐田市で誕生した恐竜の女の子の名前で、とんぼの里である磐田市にちなんで名づけられました。ごはんを主食として日本の食事の形「一汁二菜」をもとに、食事の基本の形を表したものです。



1月の保健目標「食生活を見直そう！」ということで、子供たちのワークシートに「ミニやごちゃん」の詳しい説明を記載しました。お子さんと一緒にお読みいただき、お忙しい中とは十分承知ですが、簡単なプラス1品から少しずつ「ミニやごちゃん」を意識するようにしてみてください。



学校では、給食時の放送で今日の給食の〇〇は、「ミニやごちゃん」の何にあたるのか説明をしたり、栄養士による指導をしたりしています。

★1、2月 SC 来校日

1/15(月)	8:00~15:45
2/ 5(月)	8:00~14:45
2/26(月)	8:45~16:30

1月10日(水)にコドモンにて配信した「スクールカウンセラー通信」にも日程の記載があります。随時、予約を受け付けているため、御希望の場合は、お気軽に担任または養護教諭まで御連絡ください。



子どもたちの安心・安全を第一に考え、一人一人が自分の身体や健康に関心をもてるように関わっていききたいと思えます。
何かありましたら、いつでも御相談ください。
よろしく願います。

養護教諭からの一言