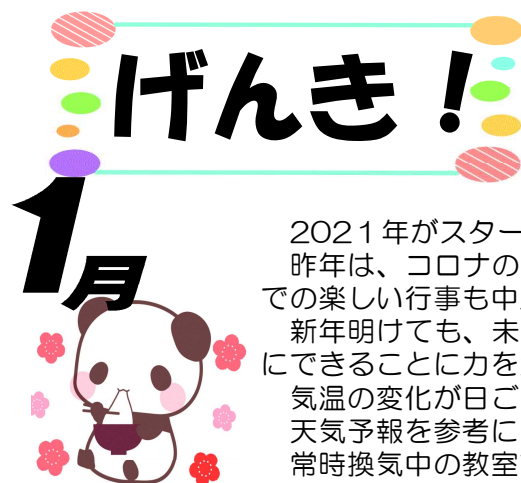




令和2年度
館林市立第一小学校 保健だより No.10

2021年がスタートして、もう2週間たちました。
昨年は、コロナの影響で我慢しなくてはならないことが多く、学校での楽しい行事も中止になりました。
新年明けても、未だ感染の拡大が収まりませんが、コロナに負けずにできることに力を注いで、前向きにがんばっていきましょう。
気温の変化が日ごとに変化しています。
天気予報を参考にして、衣服を調節してください。
常時換気中の教室でも寒くないよう、防寒を心がけましょう。

☆☆すぐできる！あたたかさアップ **UP!** あれこれ



☐ 肌着を着る



☐ ひざかけを使う

☐ カーテンを閉める



☐ 重ね着をする



☐ お風呂にゆっくり入る

☐ 軽い運動・ストレッチ

*** 発育測定の結果 ***

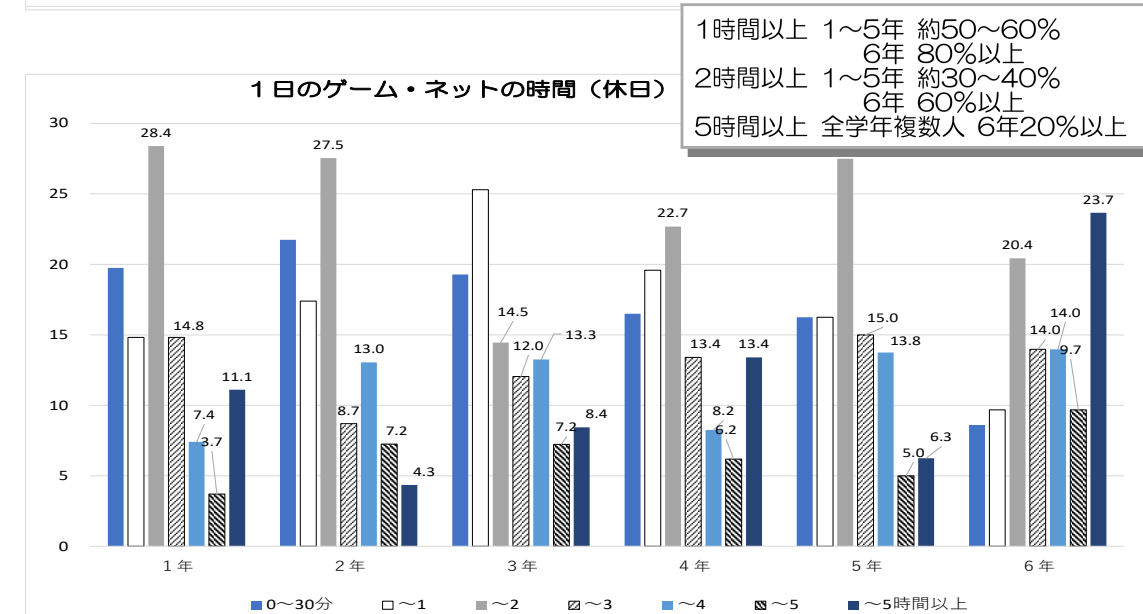
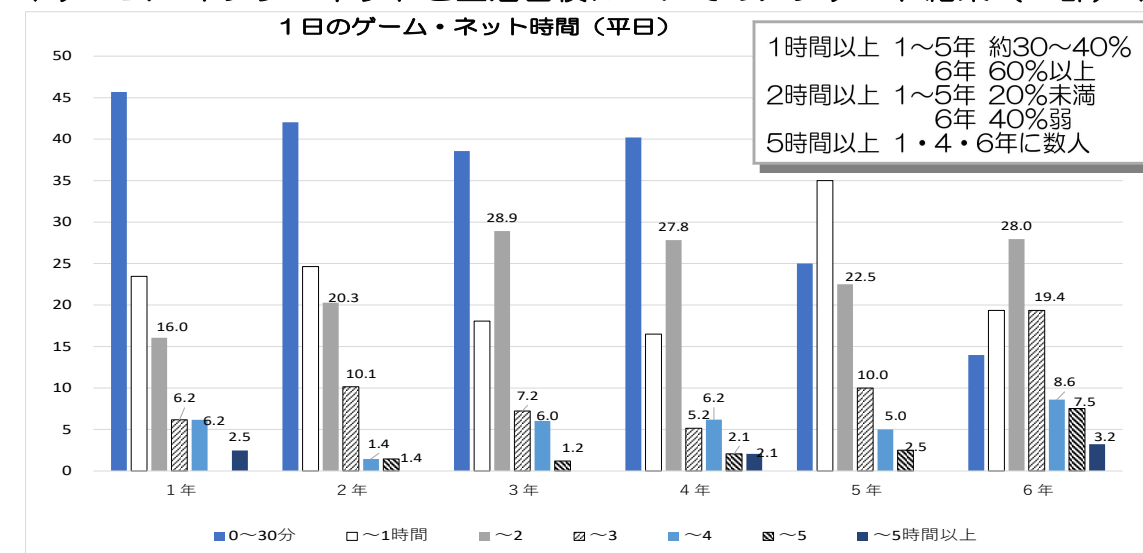
○1・2・3学期の学年別・男女別平均の比較

	身長 (cm)				体重 (kg)			
	1学期	2学期	3学期	1・3学期の差	1学期	2学期	3学期	1・3学期の差
1年男子	117.9	119.4	121.6	3.7	22.5	23.4	24.6	2.1
1年女子	116.9	118.7	120.8	3.9	21.7	22.5	23.4	1.7
2年男子	122.5	123.8	126.2	3.7	25.0	26.1	27.1	2.1
2年女子	120.9	122.4	125.0	4.1	24.5	25.6	26.5	2.0
3年男子	129.4	130.7	132.6	3.2	30.3	31.4	32.5	2.2
3年女子	128.3	130.1	133.2	4.9	28.0	28.9	30.5	2.5
4年男子	134.3	135.6	137.5	3.2	32.1	33.3	34.4	2.3
4年女子	134.2	135.9	138.5	4.3	31.4	32.4	33.9	2.5
5年男子	138.5	140.0	142.3	3.8	33.9	35.0	36.3	2.4
5年女子	142.8	144.4	146.8	4.0	36.9	38.0	40.0	3.1
6年男子	145.0	146.9	149.6	4.6	40.1	41.1	42.7	2.6
6年女子	147.6	148.9	150.7	3.1	41.8	42.9	44.5	2.7

※1学期は6月に測定したので、昨年に比べて1・3学期の差が少なくなっています。

※冬休み後、体重が急激に増えた人はほとんどいませんでした。

◆ゲーム・インターネットと生活習慣についてのアンケート結果（一部）◆



※一小ナビでは「1日1時間以内、夜9時までが基本」となっています。
現状を振り返り、家の人と相談して使う時間を決めるようにしましょう。

保健室あれこれ NAKA

コロナ、コロナで初詣も分散するようにとのこと。
毎年3日に太田の大光院(吞龍様)にお参りするのだが、今年は6日にした。
おかげで本堂での御祈願もすいていて、代表者1名のところ2人入れていただけた。
わずかの小銭をさい銭箱に入れて、あれもこれもお願いする。
とにかくコロナの早期収束を願う。
帰りに焼きまんじゅうを大量に買って帰るのが恒例だが、
密回避のため店がお休み。残念な幕開けとなった。