

げんきいっぱい



令和6年1月12日
ほけんしつ No.11
おうちのひととよんでね



あけましておめでとございます

今年もよろしくおねがいたします



2024年ねんがはじまりました。どんな一年いちねんにしようかと新たな決意けついを大切たいせつにしながら、健康な年けんこうにしていき
たいですね。

さて、みなさんはどんな冬休みふゆやすをすごしましたか？冬休みふゆやすで生活リズムせいかつがくずれてしまった人も、きそく正しい生活せいかつを心がけていきましょう。体調たいちゆうを整え、感染症かんせんしやう予防も忘れず、3学期も元気げんきにすごしましょう。

病気で欠席する場合の「tetoru」入力について ご協力をお願いいたします

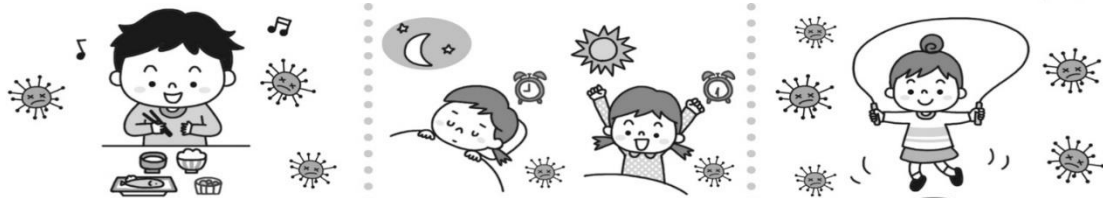
3学期からアプリ「tetoru」による欠席連絡が開始されました。群馬県感染症情報システムへ毎日報告するため、以下の点についてご協力をお願いいたします。



1. 発熱がある場合は、「備考」欄に体温（37度・38.8度など）を入力してください。
2. 複数の症状がある場合は、「備考」欄に追加入力をお願いいたします。
3. 受診の結果、診断がでている場合も、「備考」欄に診断名を入力してください。
4. 出席停止の疾患（インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・水痘・流行性耳下腺炎など）につきま
しては、受診結果が出ましたら、速やかに学校まで電話連絡（62-3004）をお願いいたします。
5. 「体調不良」を選択された場合は、「備考」欄に体調不良の症状を入力してください。

流行性疾患の早期把握と円滑な報告のためご協力をお願いいたします。

かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？



●すききらいしないで何でも食べる

●夜ぶかししないで早ね早おきをする

●ゴロゴロしないで運動をする

まいしゅうげつようび 毎週月曜日、みんなでトライ「ノーマティア○○○の日」を始めます！


本日、トライカードを配りました。音読カード形式で、中に「見本」があります。

「保護者のみなさまへ」に書いてある通りメティアとの関わり方を、各ご家庭で

考えてもらう機会としたいと思います。毎週金曜日に持ち帰り、月曜日に実施。

火曜日に提出となります。大切な時間を有意義に使えることを願っています。





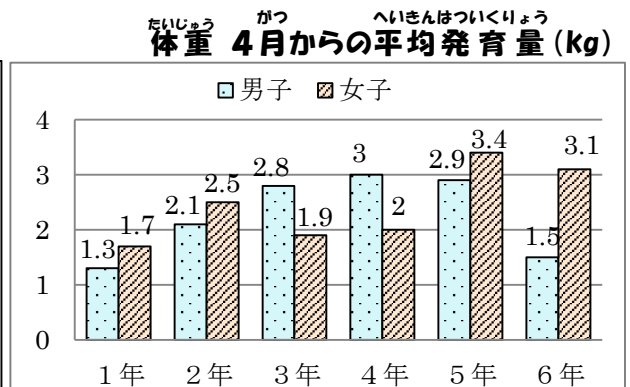
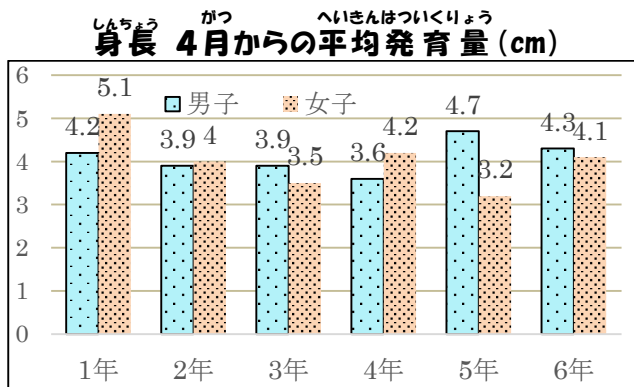
はついくぞくていけっか し 発育測定結果のお知らせ

本日、「発育の様子」をお配りしました。昨年末「群馬県内で肥満傾向（肥満度20%以上）がある児童生徒の割合が、全国平均より高い状態が続いていることが分かった。」と報道されていました。原因としてコロナ禍による運動不足や食事の偏りなど色々なことがいわれています。元気に体を動かし、栄養バランスのとれた食事を活動量に見合った量で食べていけるといいですね。

がっき はついくぞくていけっか がつ へいきんはついくりょう 3学期はじめの発育測定結果と4月からの平均発育量

男子(だんし)		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	1月	120.5	125.1	133.1	137.2	144.4	148.2
	4月	116.3	121.2	129.2	133.6	139.7	143.9
体重 kg	1月	20.6	25.1	35.2	33.9	38.9	42.4
	4月	19.3	23.0	32.4	30.9	36.0	40.9

女子(じょし)		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 cm	1月	120.5	125.8	133.0	134.8	144.7	148.3
	4月	115.4	121.8	129.5	130.6	141.5	144.2
体重 kg	1月	22.3	26.7	32.1	31.2	41.8	40.7
	4月	20.6	24.2	30.2	29.2	38.4	37.6



… 保護者の方へ … ～路面着雪・凍結時の歩行について～ …

年明けの1～2月は例年、多くの地域で寒さのピークに入る時季です。雪はもちろん、雨が降った後にも路面の凍結が起きるなど、歩行に注意を要する場面が多くなります。着雪・凍結がみられる日のお子さんの登下校に際して、主なポイントをまとめました。

- 朝（登校時）は凍結する箇所が多く、特に危険な時間帯
- 石畳やタイル、マンホール、横断歩道などは滑りやすい
- 日中も陽が当たりにくく、雪や氷が残りやすい場所をチェック



普段履きの靴で雪や氷の上を歩くと転倒の危険性があるほか、水がしみると冷えや「しもやけ」の原因にもなります。雪や氷が多く残っているときは雪用ブーツ等、すべりにくく水に強い履き物をおすすめします。また、ポケットに手を入れたまま歩くと大変危険ですので、手袋の着用もおすすめします。