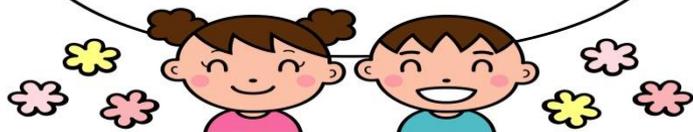


中藤小学校ほけんだより

# にっこにこ

令和5年3月



春休み  
直前号



ちょうど3年前の今頃、どんなことが起きていたかおぼえていますか？新型コロナウイルスの流行が始まり、生活の仕方が大きく変わってしまいました。この3年間、見えない敵と戦いながらも、中藤小学校のみなさんは「みんなのために」のやさしい気持ちをもって生活をしてくださいました。真冬の寒い日でも換気をしたり、冷たい水でもしっかり手を洗ったりと感染対策に取り組みやすさや体調の悪い子を優しく気遣う姿に、中藤っ子の成長を感じる日々でもありました。今後は少しずつコロナ前の生活に戻っていくことが予想されます。新年度、元気いっぱい「にっこにこ」のスタートが切れるように、春休みを有効に活用してくださいね。

## 1年間で大きく成長しました！

	男子			女子		
	4月身長平均 (cm)	2月身長平均 (cm)	のびの平均 (cm)	4月身長平均 (cm)	2月身長平均 (cm)	のびの平均 (cm)
1年生	116.4	121.1	4.6	116.1	120.8	4.7
2年生	122.9	127.3	4.4	121.0	126.1	4.8
3年生	129.1	133.9	4.8	127.6	133.1	5.4
4年生	134.9	139.4	4.5	132.8	138.2	5.4
5年生	140.6	145.9	5.2	140.7	145.4	4.8
6年生	145.0	151.0	6.0	148.8	152.8	3.9
	4月体重平均 (kg)	2月体重平均 (kg)	増加の平均 (kg)	4月体重平均 (kg)	2月体重平均 (kg)	増加の平均 (kg)
1年生	21.8	24.1	2.3	21.7	23.9	2.3
2年生	24.2	26.6	2.4	23.5	26.5	2.2
3年生	27.9	31.0	3.2	26.6	29.2	2.6
4年生	31.7	35.3	3.6	29.4	32.6	3.3
5年生	34.9	38.4	3.6	35.3	38.3	3.0
6年生	39.5	43.5	4.0	40.8	43.8	3.0

小学生の期間では、女子は3.4年生、男子は5.6年生で身長の伸びが大きくなっています。もちろん、成長の時期や成長の仕方には個人差がありますが、大きく成長するこの時期だからこそ、バランスのとれた食生活や規則正しい生活習慣などに気をつけていきたいですね。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた



保護者の方へ

### 学校保健活動へのご協力ありがとうございました

今年度も子供たちの健康管理へのご理解とご協力をありがとうございました。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行下での1年でしたが、保健室から日々成長していく子供たちの姿を感じながら過ごせたのは、ご家庭での健康管理、また、時にはお子様に寄り添い、時には背中を押してくださった保護者のみなさまのおかげです。本当にありがとうございました。以下のことについてお知らせします。

#### 1 新年度の保健関係提出物について

3月24日(金)に保健調査票などが入った封筒を持ち帰ります。学校生活を安全に送るために大切な調査表です。同封の説明のおたよりをよくお読みいただき、漏れがないように記入をお願いします。

4月10日(月)始業式の日**に必ず提出してください。**

#### 2 登校前の健康観察について

5月の連休までは、今まで通り、登校前の健康観察を続けさせていただきます。朝のお忙しいときに大変お手数をおかけしますが、引き続きご協力ください。始業式2日前の4月8日(土)からの健康観察票を配布しますので、記入をお願いします。

#### 3 新年度健康診断について

新年度が始まりますと、様々な健康診断が始まります。今年度、まだむし歯の治療を終えていない人、最近視力の低下を感じる人、その他健康面で心配なことがある人は、ぜひ専門医を受診するようにしてください。新年度を元気にスタートさせるためにも、時間に余裕のある春休み中の受診をお勧めします。

#### 4 新年度からのマスク着用について

新年度より、学校でのマスク着用が原則としてなくなります。詳細につきましては、今後連絡させていただきます。