

ほけんだより

令和7年2月7日

げんきだま



NO.19

八郎潟小学校・中学校 保健室

2月3日は「立春」でした。立春を迎えて暦の上では春になりましたが、今週は最強寒波の到来で厳しい寒さの日が続いています。近隣町村ではインフルエンザなどの感染症が流行しているという情報も…。本校でも今週初めは、風邪症状で欠席する人が多かったのですが、感染症の診断を受ける人は少なかったです。でも、油断は禁物！！まだまだ感染症対策が必要です。



てあら
手洗い・うがいをする

マスクをする

ひとご
人混みを避ける

きそくただ
規則正しい生活をする

かぜ
風邪
インフルエンザ
りゅうこうちゅう
流行中

さむくうきかんそうふゆかぜはや
寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。
じぶんたいさく
自分でできる対策をしましょう。

2月は、3月の集大成に向けての大切な時期なので、体調を整えて、しっかり取り組めるようにしましょう。

せいのびチャンピオンは だれかな？

1月末に実施した身長体重測定にご協力いただき、ありがとうございました。

1年間でいちばん身長が伸びた人の数値を学年別に紹介します。

しょうがっこう 小学校	1年生	6.4 cm	(男子)
	2年生	7.7 cm	(女子)
	3年生	7.3 cm	(女子)
	4年生	7.8 cm	(女子)
	5年生	7.3 cm	(女子)
	6年生	8.2 cm	(男子)

ちゅうがっこう 中学校	1年生	9.9 cm	(男子)
	2年生	7.1 cm	(男子)
	3年生	5.2 cm	(男子)

これらの数値は、伸びの値です。
伸び盛りは人それぞれ。
みんなしっかり成長していますよ。



わら かど ふくきた 笑う門には福来る



昔から「笑う門には福来る」というように、笑顔になると自然に気分が盛り上がりますよね。

笑いの効果は、「記憶力が上がる」「リラックスできる」「免疫力が上がる」「幸福を感じる」

「人と仲良くなれる」などなど、たくさんあります。鏡を見るときに笑顔の練習をするのも

おすすめです。手洗いするときやトイレの後など、鏡を見る機会があるときは、「ラッキー、

カムカム♪」と唱えて笑顔になって、心と体の調子を整えましょう。

