

ぐんぐん大きくなっています!

—1月の平均身長・体重を、9月の平均身長・体重と比べてみました—

	男の子		女の子	
	がぶんちょう がつ さ 1月身長(9月との差)	がたいじゅう がつ さ 1月体重(9月との差)	がぶんちょう がつ さ 1月身長(9月との差)	がたいじゅう がつ さ 1月体重(9月との差)
ねんせい 1年生	118.8cm(+2.0cm)	21.6kg(+2.5kg)	118.8cm(+2.1cm)	21.0kg(+1.0cm)
ねんせい 2年生	126.9cm(+1.9cm)	28.1kg(+1.1kg)	125.3cm(+2.0cm)	26.6kg(+1.4kg)
ねんせい 3年生	131.8cm(+1.6cm)	26.6kg(+0.6kg)	129.2cm(+1.9cm)	28.1kg(+1.3kg)
ねんせい 4年生	138.8cm(+1.8cm)	40.0kg(+1.7kg)	138.3cm(+2.3cm)	33.0kg(+1.4kg)
ねんせい 5年生	142.4cm(+1.8cm)	36.4kg(+1.8kg)	143.7cm(+2.0cm)	38.2kg(+2.4kg)
ねんせい 6年生	149.9cm(+2.3cm)	46.0kg(+1.8kg)	151.1cm(+0.7cm)	43.4kg(+1.3kg)

身長伸びでは、9月と比べて4cmも成長しているひもいて、びっくりしました。成長するタイミングは、人それぞれちがいます。今回、思ったより伸びていなかった人も、心配なくて大丈夫です。また4月にも身体測定があるので、規則正しい生活をしながら、楽しみにしててくださいね。

3学期がスタートして、2週間以上がたちました。お疲れがでている人はいませんか？
今年は、まだ雪がつもっていませんが、寒い毎日が続いています。寒いと無意識に体に力が入り、疲れやすくなります。普段から、しっかり休んで元気に過ごすために、ぐっすり眠るためのひけつを紹介したいと思います。

ぐっすり眠れる！ 質のよい睡眠をとるためのひけつ



みなさんの成長に欠かせない「成長ホルモン」は夜10時～朝2時の間に特に多く出ると言われています。夜10時ごろにはお布団にはいり、心と体を成長させましょう!



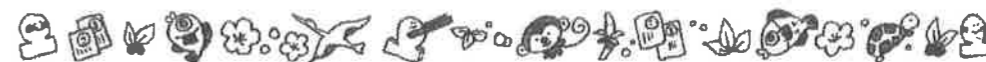
ふゆ 冬「だからこそ」起こる! 脱水

☆脱水とは・・・体から出る水分量が増えたり、体に取り入れる水分量が不足することによって、体の中の水分量が少なくなった状態を言います。私たちの体の中の水分のうち4～5%が失われると、めまいや疲労などの症状が現れると言われています。

☆脱水は冬にも起こるの?・・・冬は空気の乾燥や暖房などで体の水分量が少なくなりやすいです。

さらに、寒さで積極的に水分補給をしづらい環境とも言えます。また、寒い時期に流行る感染性胃腸炎の症状である嘔吐や下痢が起こると、急激に体の水分が出てしまうので、脱水に注意が必要です。

冬でも適度な水分補給を忘れずに!



新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルスによる肺炎に感染したり、それが原因で亡くなった人が増えているニュースを耳にした人は多いと思います。新聞にも防ぐためのポイントが掲載されていたので、みんなで確認しましょう。

- ☆インフルエンザなどの呼吸器感染症対策を徹底することが重要。
- ☆咳などの症状がある人は、マスクをする。
- ☆手洗いをこまめにする。
- ☆中国・武漢市に滞在後2週間の間に咳や発熱などの症状が出たら、マスクを着用して滞在歴があることを伝えた上で、速やかに医療機関を受診。

(令和2年1月27日の山陰中央新報より)

みなさんがしている登校時の手洗いも、とても効果的だということですね。普段から、左に書いてあることを心がけましょう。

