



2月2日は、節分です。節分という言葉には、季節の分かれ目という意味があり、2月3日は、春の初めの日とされる立春です。まだまだ寒い中で春といっても実感がわきませんが、自然に目を向けると、少しずつ春はやってきていますよ。

あさひしょうがっこう
旭小学校がっき
3学期はついくぞくてい
発育測定の結果

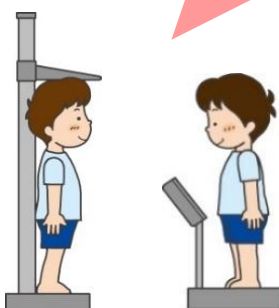
みなさん大きく成長しました♪

学年	身長平均 (cm)		体重平均 (kg)		肥満度(人数)				身長伸び平均 (cm) (6月～1月)		体重伸び平均 (kg) (6月～1月)	
	男	女	男	女	や せ	肥 満	や せ	肥 満	男	女	男	女
1年	122.4	121.2	24.8	25.1	0	1	0	1	4	3.7	2	2.1
2年	126.6	125.5	25.2	24.6	0	0	0	0	3	3.8	1.4	1.7
3年	133.0	130.6	37.0	27.1	0	5	0	1	3.5	3.6	2.3	1.2
4年	137.0	138.5	35.5	33.8	0	4	0	1	3.1	4.8	1.7	2.9
5年	144.9	148.6	40.4	43.4	0	3	0	4	3.9	4.5	2.3	3.5
6年	149.7	150.9	44.9	43.8	0	5	1	3	5.7	3.4	3.7	3

よしかわしな
吉川市内がっき
1学期はついくぞくてい
発育測定の結果

学年	身長平均 (cm)		体重平均 (kg)		肥満度(人数)			
	男	女	男	女	や せ	肥 満	や せ	肥 満
1年	116.9	115.6	22.2	21.7	0	24	0	18
2年	122.6	121.4	25.1	24.3	0	42	1	33
3年	128.4	127.3	29.7	27.1	1	49	3	31
4年	133.2	133.7	32.9	31.2	6	68	6	40
5年	139.5	140.7	35.7	36.1	6	48	9	37
6年	144.8	146.7	41.7	40.8	6	87	8	39

生活リズムの変化から、標準体重の児童がへ減り、やせ傾向・肥満傾向が増加しました。



お休みの日もやってみよう！ 生活習慣

1. 朝日を浴びる。

朝日を浴びることで、幸せホルモンと言われる「セロトニン」の分泌量が増え、免疫力も高めてくれます。

朝日を浴びることで、自然と身体のリズムが整います。



2. 生活リズムをくずさない。

平日と同じように決まった時間に起き、朝ご飯を食べ、夜は遅くまでPCやスマートフォンをせずにいつもどおりの時間に寝ましょう。頭がさえ、肥満防止につながります。



3. よくかんで、ゆっくり食べる。(1口30回以上)

卑弥呼の歯がいーせ！の効果がります。

ひ：肥満防止 は：歯の病気防止

み：味覚の発達 が：ガンの予防

こ：言葉の発達 いー：胃腸快調

の：脳の発達 ぜ：全力投球



4. しっかり入浴をする。

お風呂から出た後は急速に体温が下がり、睡眠ホルモンのメラトニンを生成して、質の良い睡眠をとることができます。他にも、血圧を下げたり、カロリーを燃焼したり、免疫機能を助け、ウイルスを撃退しやすくなります。



アレルギー疾患対応調査を配付しました。

R3 年度アレルギー疾患対応調査を配付しました。お子さんのアレルギーについてお知らせください。

アレルギーの症状や体質は変化することがあります。来年度の対応の参考にさせていただきますので、

2月5日(金)までに担任へ提出をお願いします。
※6年生は、中学校で実施となります。

1月29日(金)
配付です。



元気カードのご協力ありがとうございました。結果は、後日お知らせいたします。

災害共済給付制度の申請忘れはありませんか？

早いもので、あと2ヵ月で今年度も終了いたします。今年度中に、学校でのけが、登下校中のけがなどで医療機関へかかったもので、災害共済給付制度の申請をし忘れたものはありませんか？特に6年生については、小学校でのけがは小学校から申請をすることになっています。(継続的な申請は進学先から提出可能です。)

今年度を振り返り、まだ提出していない書類ありましたら、お早めに、担任を通じて学校までご提出をお願いいたします。なにか不明な点がありましたら、養護教諭までご連絡ください。

1月の来室者数

けが： 18人 病気： 4人 この集計は、保健委員さんががんばってくれています♪