

# ほけんだより NO.6

令和4年12月22日  
松戸市立和名ケ谷小学校  
保健室

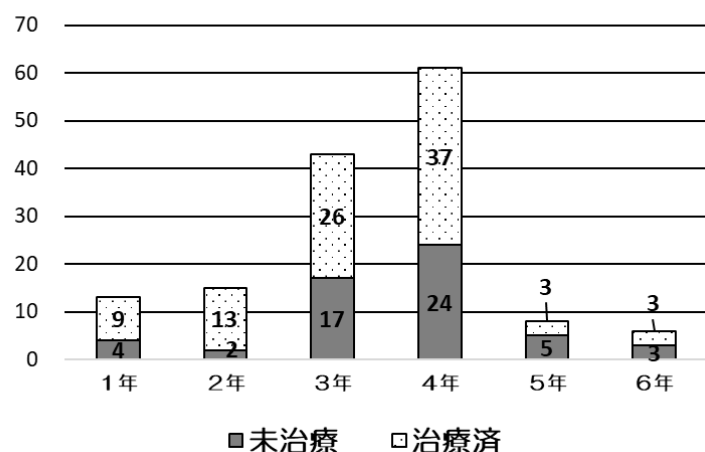
今年も残すところあと数日となりました。今年はどうな1年だったでしょうか。コロナ禍で感染対策が続く1年でしたが、2学期は校外学習や修学旅行などたくさんの思い出を作ることができたのではないのでしょうか。2023年も楽しい1年になるといいですね。



9月に行った発育測定(身長・体重)の平均値を学年別に表示しました。定期健康診断の記録をみて、自分の身体と比べてみよう！個人差があるので、平均より低くても心配ありません。

性別	学年	身長 (cm)	体重 (kg)	性別	身長 (cm)	体重 (kg)
男	1	120.1	22.8	女	1	21.5
	2	124.2	25.3		2	25.0
	3	131.2	29.1		3	27.9
	4	136.7	33.3		4	32.7
	5	140.6	36.0		5	37.6
	6	151.7	45.7		6	40.5

令和4年度 和小 むし歯治療状況



夜間や休日の急病に..



## 3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているため、温めると体の内側からポカポカするのです。

**首** ネットウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

**手首** 外に行くときは手袋を忘れずに

**足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

## 1年がんばったみなさんへ



「ケーキ」と言われれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごがのったショートケーキ。実は、日本で誕生したって知っていますか？

「お菓店で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりといわれています。そして、今年が誕生100周年。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

今年はどうな年でしたか？ 手洗いなどの感染症対策を続けてくれてありがとう。ほかにも、たくさんがんばったことがあるはず。ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。



## こども急病電話相談

受診したほうがよいのか、様子をもても大丈夫なのか、看護師や小児科医が電話でアドバイスしてくれます。

- ① 局番なし「#8000」
  - ② 043(242)9939  
(携帯電話・プッシュ回線固定電話)
- 相談時間：午後7時～翌午前6時(毎日)

## 保護者のみなさまへ

感染拡大防止へのご協力、いつもありがとうございます。感染症が増えてきております。発熱に限らず、のどの痛み、咳、倦怠感など、普段と異なる症状がある場合は、無理せず登校を控えていただくますようお願いいたします。

健康診断の結果をお知らせします。学期末に配付する「定期健康診断の記録」にて、お子さまの健康状態を確認してください。肥満度については裏面をご覧ください。