

インフルエンザなどの感染症流行中!

感染拡大予防のために、朝の健康チェックをお願いします

朝起きたら食欲がない

昨日熱があった

のどが痛い
だるい...



そんな時は体温を測ろう



発熱(37.5℃以上)がある場合は、登校はひかえて下さい。
熱がなくて登校する場合は、マスクをつけてくると良いです。

ほけんだより ぽかぽか 2月号

かけ足タイムが始まります (2/13~)

けがをせず安全に速く走るためには...

準備運動をする

- 体を温める
- 筋肉や関節を意識して行う

運動前・後の水分補給をする



朝ごはんを食べる



- エネルギーをしっかりとる

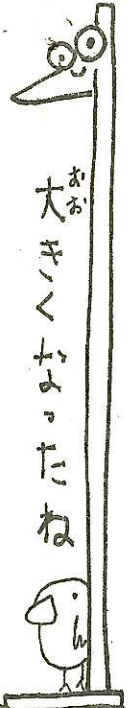
いつもより夕めのすいみん時間

- しっかりとてつかれをとる



1月の身体測定の平均 (左:身長 / 右:体重)

	男子 <small>だんし</small> 		女子 <small>じょし</small> 	
1	121.4 cm	23.0 kg	119.1 cm	22.1 kg
2	126.8 cm	25.6 kg	125.9 cm	26.2 kg
3	130.8 cm	28.6 kg	132.2 cm	29.9 kg
4	138.5 cm	35.0 kg	139.4 cm	34.0 kg
5	141.6 cm	36.6 kg	144.8 cm	38.4 kg
6	151.4 cm	43.7 kg	149.8 cm	43.8 kg



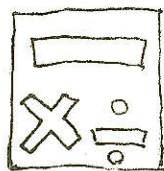
コアラのようにねよう!

~ コアラって何時間ねるの? ~

コアラは1日、20時間ねます。

理由は、コアラはエネルギーをたくさん必要とするからです。

人間も、勉強をするだけで脳がエネルギーを消費するので、たくさんねよう!



☆ 6-1 保健委員