



前期課程  
武蔵台小中学校  
保健室  
令和8年2月2日

※おうちのかたといっしょによみましょう

## 1年でこれだけ大きくなりました

1月に身体計測を行いました。みなさん、4月から大きくなりましたね。どのくらい大きくなったか、学年別の平均を載せます。

### ☆男子身長 (cm)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
4月	115.2	122.5	126.7	132.7	138.5	147.1
1月	120.0	127.0	130.8	137.3	142.8	152.8
伸び	4.8	4.6	4.1	4.6	4.3	5.7

### ☆女子身長 (cm)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
4月	115.0	121.7	130.7	130.7	138.7	147.0
1月	119.4	126.9	135.6	135.2	143.8	150.9
伸び	4.4	5.1	4.9	4.5	5.1	3.8

### ☆男子体重 (kg)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
4月	21.9	24.1	26.9	29.8	35.3	43.6
1月	24.2	26.4	29.7	33.3	38.3	47.2
増え	2.3	2.3	2.8	3.5	2.9	3.6

### ☆女子体重 (kg)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
4月	21.3	25.4	28.2	26.4	33.3	40.8
1月	23.3	28.3	31.5	29.0	37.2	44.0
増え	2.0	2.9	3.2	2.5	3.8	3.3



みなさんとっても大きくなりましたね。少しずつ大人へ近づいている証拠です。体だけでなく、きっと心も大きくなったのではないのでしょうか。成長したかなと自分に聞いてみてくださいね。

身体計測の結果と成長曲線を全員に配付しました。ぜひ、親子で確認してください。何か不明点がある場合は、保健室までお問い合わせください。

## B 型インフルエンザに注意

冬は乾燥しやすく、感染症が流行する時期です。とくにこれからはインフルエンザに気を付けましょう。既にインフルエンザ A 型に感染した人も、B 型に感染する可能性があるため、感染対策をしっかり行いましょう。

～元気で過ごすために気を付けること～

### ①手洗い・うがいをしっかり行う

外から戻ってきたとき、トイレに行った後、掃除の後等、こまめに手洗いをしましょう。また、うがいも忘れずに行いましょう。



### ②換気をする

常に新しい空気を入れて、ウイルスを外に出しましょう。

### ③乾燥対策

ウイルスは、湿度の高い状況ではすぐに地面に落下しますが、乾燥していると遠くまで飛んでいきます。湿度が40%以下になるとウイルス飛沫の水分が蒸発して軽くなるため、長時間空中を舞うことになります。そのため、なるべく乾燥しないようにし、湿度を上げましょう。

### ④マスクの着用

感染が気になるときはマスクを着用しましょう。また、咳をしているときはマスクを着用し、咳エチケットを心がけましょう。

### ⑤運動・食事・休養

元気に過ごすためには、やはり運動・食事・休養が大切です。外で遊び体力をつけ、3食きちんと食べて、早く寝て体を休めましょう。



一人一人が感染症対策を心がけ、残り2か月元気に登校できるといいですね。



### 笑顔の効果

- ・免疫力が上がる ・記憶力が上がる
- ・ストレスがやわらぐ ・幸福を感じる
- ・コミュニケーションがスムーズになる

笑顔には良い効果がたくさんあります。  
笑顔を心がけてみましょう。

