



令和5年1月17日  
荒川区立第九峡田小学校

新しい年がスタートしました。今年も楽しいことうれしいことがたくさんある一年になるといいですね。今年「うさぎ年」です。卯は穏やかで温厚な性質であることから、「家内安全」。また、その跳躍する姿から「飛躍」「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。他にも「植物の成長」という意味もあり、新しいことに挑戦するのに最適な年と言われています。

1月6日は「小寒」でした。「寒の入り」ともいって一年で一番寒さの厳しい時期を迎えます。新しい年を迎えてから感染症でお休みしている人はそれほど多くはありませんが、体調管理に十分気を付けて過ごしましょう。

## 発達測定のとまとめ

(cm, kg)

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年生	122.2	24.0	121.1	23.8
2年生	128.1	30.1	128.8	28.4
3年生	131.6	30.6	134.5	31.3
4年生	137.7	33.0	141.4	36.4
5年生	144.3	40.3	146.4	41.1
6年生	153.3	46.5	150.0	41.8

結果が書かれた健康カードを連絡帳に貼って個別に配布します。お家で保管をしておいてください。



## 3つの首を温めて体



北風がピューッと吹いたら、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ので、温めると体の内側からポカポカします。

## ポカポカ

**首** マフラーやネックウォーマーを使ったり、ハイネックの服を選んだりしよう。

**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月16日からインフルエンザの登校証明書が変わりました。詳しくは区のホームページに掲載されています。用紙については基本的には医療機関で発行されますが、荒川区医師会に加入していない医療機関へ受診した場合は用紙が必要になります。学校にもありますが、学校や区のホームページからもダウンロードすることができます。




あなたのウイルス防御力どれくらい??

家で

- 
- ①朝ごはんを食べている (a、毎日 b、ときどき c、食べていない)
  - ②肉・魚・野菜など 栄養バランスを意識している (a、毎日 b、ときどき c、していない)
  - ③夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a、毎日 b、ときどき c、していない)
  - ④外から帰ったら石鹸で手を洗っている (a、毎日 b、ときどき c、していない)
  - ⑤トイレの後も石鹸で手を洗っている (a、毎日 b、ときどき c、していない)
  - ⑥お風呂でゆっくり湯船につかっている (a、毎日 b、ときどき c、していない)
  - ⑦こまめに換気している (a、毎日 b、ときどき c、していない)
  - ⑧部屋を加湿している (a、毎日 b、ときどき c、していない)
  - ⑨ストレスがたまってもし上手に解消している (a、毎日 b、ときどき c、していない)
  - ⑩体調が悪いときは外出していない (a、していない b、ときどき c、している)

外で

- 
- ①体を冷やさないよう (a、毎日 b、ときどき c、していない)
  - ②適度に運動している (a、毎日 b、ときどき c、していない)
  - ③ドアノブやつり革などを触った手で 目・口・鼻を触っていない (a、触っていない b、ときどき触る c、よく触る)
  - ④食事の前やトイレの後などに、石鹸で手を洗っている (a、毎日 b、ときどき c、していない)
  - ⑤お店にある手指消毒をしている (a、毎日 b、ときどき c、していない)
  - ⑥マスクをつけている (a、毎日 b、ときどき c、していない)
  - ⑦マスクの表面を触っていない (a、触っていない b、ときどき触る c、よく触る)
  - ⑧人混みを避けている (a、毎日 b、ときどき c、していない)
  - ⑨ソーシャルディスタンスを意識している (a、毎日 b、ときどき c、していない)
  - ⑩友達と食べ物や飲み物をシェアしていない (a、していない b、ときどき c、よくする)



鉄壁の防御力 81~100点



素晴らしいです!この調子で  
ウイルスに負けない健康な毎  
日を過ごしましょう

採点してみよう!



a...5点 b...3点 c...0点  
ごうけいてん  
合計点  
/100点

なかなかの防御力 61~80点



惜しい!あと少しがんばれ  
ば、防御力はグリーンとアッ  
プ!レッツチャレンジ!!

スキだらけの防御力 31~60点



もう少しがんばろう!毎日の  
心がけて、自分の体を守れ  
るということを忘れないで。

よわよわの防御力 0~30点

心配です。体調は悪くありませんか?ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

