

—ほけんだより—

えがおだいすき



平成30年1月15日
西横野小学校 保健室
—No11—
おうちの人と読みましょう

「けんこうれんらくぼ」で成長のようすをかくにんしよう

身体計測の結果を「けんこうれんらくぼ」でお知らせします。4月からどのくらい成長したか確認してみましょう。家の人に『確認印』をおしてもらい、担任の先生に提出してください。6年生は提出の必要はありません。成長の記録として保管しておきましょう。



身長・体重の平均 (1月身体計測結果より)

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	121.6(+5.0)	121.2(+4.3)	23.5(+1.9)	22.4(+1.5)
2年	128.7(+4.5)	126.1(+4.7)	29.1(+3.1)	26.7(+2.7)
3年	131.0(+4.1)	130.5(+4.3)	29.6(+3.1)	27.4(+2.1)
4年	139.0(+4.0)	138.3(+5.2)	34.8(+2.9)	33.4(+3.3)
5年	141.3(+4.5)	144.8(+5.0)	33.9(+2.4)	39.2(+3.9)
6年	146.7(+5.3)	150.8(+4.3)	41.4(+4.2)	45.0(+3.2)

※()は4月~1月の増加値

けんこうれんらくぼの肥満度は、身長と体重のバランスをみるめやすです。

-20%以下	やせ
-19.9 ~ +19.9%	標準体重
+20~30%	軽度肥満
+30~50%	中等度肥満
+50%以上	高度肥満



4月から1月の間に、どの学年も身長が平均4~5cm伸びています。お正月に食べ過ぎて体重が急に増えた人は、なわとびやサッカーなどでからだを毎日動かしましょう。体調がわるくて体重が減った人は、バランスのよい食事とたっぷりすいみんをとり、ようすをみましょう。

冬休み中の健康調査から

病気やけがのため受診 **31人**



インフルエンザ7人、 かせ・発熱13人、 骨折・打撲2人、 その他9人

・・・冬休み中は、1年生でインフルエンザにかかった人がいました。A型もB型も報告がありました。今日の欠席は8人（インフルエンザ2人、発熱かせ6人）で、これからの流行が心配です。予防をしっかりとっていきましょう。

冬休み生活チェック表から

楽しく冬休みをすごしたようすが、みんなの感想からうかがえます。行事がたくさんあり、きそく正しい生活はむずかしかったようですが、おうちの人からは「お手伝いを進んでやってくれて助かった」という声がたくさん聞かれ、家族の一員としてがんばったようすが伝わってきました。



生活は正月気分からきりかえられましたか。「はやね・はやおき・朝ごはん 朝うんち・運動」で、まとめの学期を元気にすごしましょう。

学校給食週間(1/24~1/30)

給食の歴史を知り、感謝して食べましょう。

おうちの人が子どものころの給食はどんなだったでしょうか。聞いてみてくださいね。



1889年(今から127年前)

給食のれきし



むかしの子供は、学校へお弁当をもっていきました。山形県の忠愛小学校で、お弁当をもってこれない子どものために昼ごはんを出したのが、学校給食のはじまりといわれています。

~その後、全国で給食が始まりましたが、戦争で中止されました。~

1946年(今から70年前)



戦争が終わったばかりの日本は食べ物不足していました。おなかをすかせた子どものために、アメリカなどから届いた脱脂粉乳や小麦粉、缶づめを使って、東京や神奈川で給食のはじまりました。

この給食の再開を記念して「学校給食週間」ができました。

西横野小の給食のれきし

1949年(69年前) ミルクだけが出る補助給食が始まりました。1ヶ月30円。

1960年(58年前) 西横野小学校に給食室ができました。

パン・ミルク・おかずの給食が始まりました。1ヶ月260円。

1971年(47年前) 東中の近くに給食センターが完成し、松井田中の給食を作るようになりました。

2002年(16年前) 松井田文化会館の近くに新しい給食センターが完成し、今もここで作っています。



あげパンが約2ヶ月に1回、給食に!!



あげパンは、人気NO1メニューですが、今までは年に1回、中学校の卒業式の日にはしか食べる事ができなかったもので、“まぼろしのあげパン”とよばれていました。しかし、給食センターの栄養士さんや調理員さんの工夫と努力により、秋からは約2ヶ月に1回、給食に登場するようになり、みんな大よろこびですね。

7つのまちがいさがし

こたえは保健室前にはってあります。

