

ほげんだより

令和 8 年 1 月 27 日

八王子市立第四小学校

校 長 石倉 富男

保健室 塚本 聡美

『生活習慣がまんぼりカード』の取り組みはどうでしたか？

3 学期は、学校生活モードへのきりかえが早かったように感じました。一人一人ががまんぼり取り組んでいて、それを見守り、サポートしてくれるおうちの方の様子が、カードを見て伝わってきました。

そのおかげなのか… 現在、四小では感染症の流行はありません。元気に学校生活を送っています。

市内では、インフルエンザ B 型での学級閉鎖がみられますので、予防方につとめていきましょう。



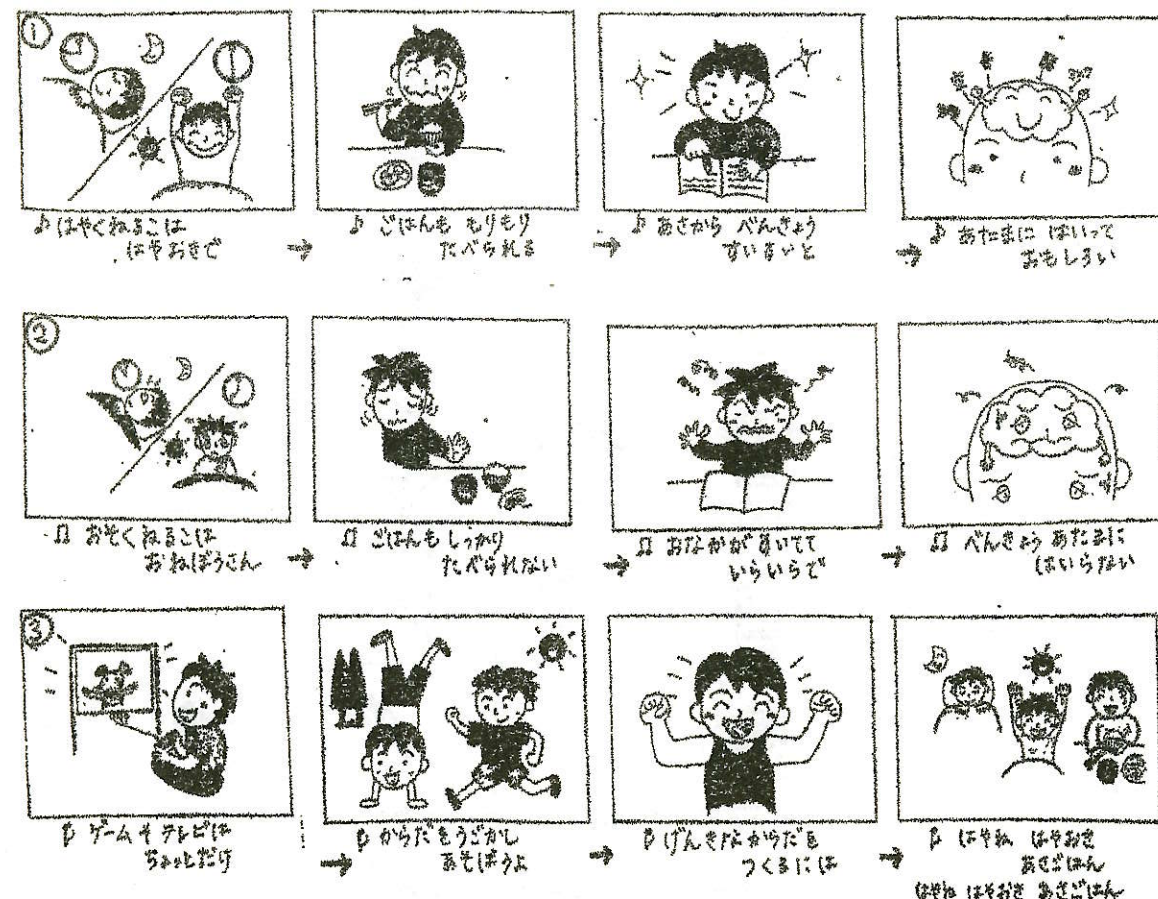
1月の発育測定が終わりました。

6 年生は、小学校で最後の測定でした。6 年生には、6 年間の成長をみることができる『成長の記録』をお渡ししました。おうちの方と一緒に、6 年間の成長を振り返ってもらえたらうれしいです。

保健のおはなしをしました。

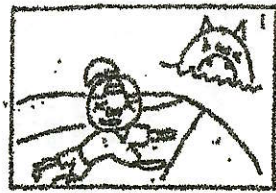
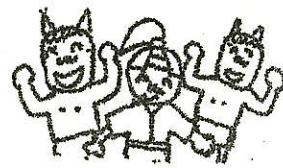
《1 年生》『早ね、早あき、朝ごはん』

元気な体と心をつくる基本です。みんなてきとよくがんばっていました♪

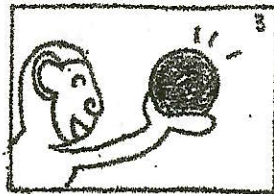


《2年生》

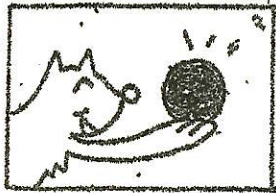
「あさ太郎」



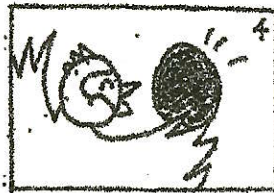
おにが島に
行くまえに
おながが赤い
たんごを食べてました。



きいろい
たんご
をくれました。



いぬ
だか
赤い
たんごを
食べてました。



きいろい
たんご
をくれました。

赤・黄・緑のたんごの栄養はそれぞれちがいがいいあります。
3色セットで食べると体・脳・心にいいことがあります。

えいようの歌 ♪ みんなで歌いましよ。

赤のなかま	からだをつくるの なんでしょう。 それは あかの たべものよ。 	おにくに 	さかなに 	まめ 	たまご
黄のなかま	ねつやちからに なるものは それは きいろの たべものよ。 	ごはんに 	うどんに 	のり 	わかめ
緑のなかま	ちやしをだすも の なんでしょう それは みどりの たべものよ。 	あぶらや 	バターが 	エネルギー 	さとう
		キャベツに 	きゅうりに 	ねぎ 	だいこん
		にんじん 	かぼちゃに 	ほうれんそう 	(くだもの)

《3年生》～とんでた歯～

歯みがきをしない大ちゃん。歯はおこって
大ちゃんの口からとび出した!?

歯みがきの大切さと歯みがきのしかたについての
紙しばいを読みました。

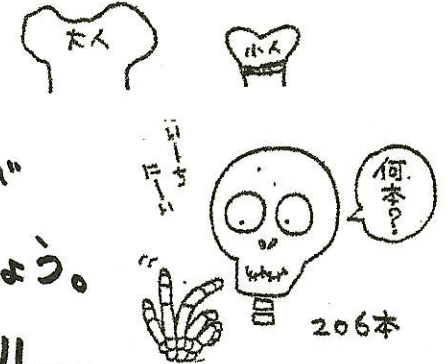


《4年生》～姿勢について～

Q: 子どもの骨にあって、大人の骨にないもの、なーんだ?

A: 『成長線』です。

子どもの骨は成長途中で未完成です。
なので、今こそ正しい姿勢で過ごすことが
大切です。学習中の姿勢に気をつけましょう。



《5・6年生》～丈夫な骨をつくるのは今!!～

1/29 5・6年生は、骨密度測定をします。
測定前に、丈夫な骨をつくるための生活

『コツコツ貯筋通帳』
に取り組みます。

外で陽の光を10分以上あびた	3倍
外で30分以上遊んだ	2倍
汗をかくぐらい運動した	3倍
睡眠時間は8～9時間だった	2倍
牛乳・チーズ・ヨーグルトを食べた	2倍
小魚・魚を食べた	2倍
朝・昼・夕、食事をした。	1倍
給食を完食した(平日のみ)	1倍
スナック菓子を食べた	-1減倍
炭酸飲料(コーラ、ファンタ等)を飲んだ	-1減倍
外に出ないで室内ですごした	-2減倍
昨日、寝る時間が11時を過ぎた	-2減倍

いっぱい貯筋
しましょう!

5日間の合計貯筋額 =				
マイナス ～15	16～ 30	31～ 45	46～ 60	61以上

20才までに
骨芽細胞に
たくさん働き
てもらい
ましょう!

