



令和8年2月2日  
さいたま市立七里小学校  
保健室

おうちの人と読みましょう。

2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。2学期に引き続き、全国的に風邪やインフルエンザなどの感染症も流行しています。感染症を予防するには、「手洗い・うがい・マスク・体調管理」が最も有効な予防策です。また、御家庭でも湿度を保ち、適切な換気をお願いいたします。

## 3学期の身体測定の結果

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男の子	女の子	男の子	女の子
1年	120.4	120.6	23.5	22.3
2年	126.9	125.5	27.8	25.2
3年	134.7	134.2	32.6	31.2
4年	139.4	139.4	37.8	33.7
5年	143.5	147.2	39.2	40.6
6年	152.8	152.7	44.2	46.9

※伸び方には、個人差がありますので、平均値は参考にしてください。

## 2月の保健目標：心を元気にしよう

免疫カアップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って

体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



心配なことや困っていることがあれば、おうちの人や担任の先生、保健室の先生に相談してくださいね!

