



令和7年2月3日
古河第五小学校 No.10



ねんかん 1年間でこんなに大きくなりました！

これまで4月・9月・1月に身体測定を行ってきました。健康手帳を見て、1月の身長・体重

は、4月と比べてどれくらい大きくなったのか調べてみましょう。

成長の速度は人それぞれです。この機会に自分の成長をよく見つめてみましょう。

身長	4月	1月	差
1年	118.5	121.3	2.74
2年	117.4	119.9	2.49
3年	129.1	132.1	3
4年	134.4	138.1	3.69
5年	145	147.7	2.66
6年	147.4	149.9	2.5

単位：cm

体重	4月	1月	差
1年	22.2	23.7	1.59
2年	20.8	22.5	1.75
3年	27.8	30.8	3.07
4年	32.9	37.2	4.32
5年	43.2	45.1	1.94
6年	41.1	44	3

単位：kg

ねんかん
1年間で

cm

kg

おお
大きくなりました！



感染症予防の **ポイント** は

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う!**

花粉症？

かぜ？

セルフチェック



花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

かぜ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの感染症が猛威をふるう寒さの厳しい時期となりました。学校では引き続き手洗い・うがい・換気などの基本的な感染症対策を継続してまいります。ご家庭でも基本的な感染症対策に加えて規則正しい生活習慣を呼びかけていただきますようお願いいたします。

健康観察アプリ「リーバー」による出欠報告ありがとうございます。始業開始時間に間に合わない場合は、「遅刻」という項目がありますので、そのように入力していただきますようお願いいたします。

健康診断の結果から医療機関を受診した方は健康手帳を提出していただきますようお願いいたします。

今後もお子様の健康に関することで、ご相談などありましたらいつでもご連絡ください。