



明けましておめでとうございます。「おもち」はたくさん食べましたか？「おもち」には、新しい年の幸せや豊作を招く歳神様の魂（生きる力）が宿っているそうです。

食べすぎに注意して、おもちパワーで今年も明るく、健やかに、そして優しい気持ちで頑張りましょう。



## ◎つらい…しもやけ・あかぎれ

最近、指先が割れ、血がにじんでしまう人がいます。手の甲全体がひび割れ、血がにじみ雑巾を絞ることが辛い人もいます。身長を測る際、裸足を見ると指先が赤く腫れて痛々しい人もいました。

### ★しもやけは、乾燥もありますが血流の悪さも大きな原因です。

- ①清潔（手洗い後、清潔なハンカチでしっかりふく）
- ②保湿（クリームなどをこまめにマッサージしながら塗り込む）
- ③体温（衣服などの工夫 + お風呂に毎日ゆっくり入る）
- ④血流（良質な血液…タンパク質 ビタミンを朝ご飯に + 運動）



## しもやけを予防する 4つのし

**し**もやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

**し**ん 芯から温まる  
お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。

**し**っかり防寒  
寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。

**し**っ 湿気をさける  
ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

**し**めつける靴をはかない  
きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を



**★必要な人はご用意ください。**

- ・靴下やタオル
- ・ハンドクリーム（キャラクターなどついていないもの 無香料のもの 担任の先生に連絡帳でお伝えください）
- ・カットバン



# ☆1月の発育測定結果のお知らせ 4月→1月 校内平均☆

1月10日と14日に実施した発育測定の結果をお知らせします。1学期の平均値と比べてみました。身長、体重ともにしっかり大きくなっていますね。

男子	身長(4月)	体重(4月)	身長(1月)	体重(1月)
1年生	116.9 cm	21.1 kg	120.8cm	23.6kg
2年生	120.5	24.1	124.8	27.6
3年生	127.5	27.6	131.2	30.0
4年生	134.9	30.5	138.6	33.9
5年生	138.3	34.9	143.1	39.5
6年生	143.5	37.4	149.5	41.1

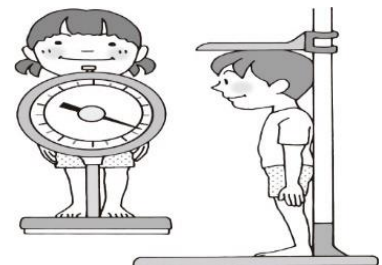
女子	身長(4月)	体重(4月)	身長(1月)	体重(1月)
1年生	115.9 cm	20.5kg	120.0cm	23.1kg
2年生	123.2	22.3	127.8	25.8
3年生	128.3	28.1	133.0	31.9
4年生	133.7	31.4	139.9	35.6
5年生	140.5	33.7	145.6	37.7
6年生	148.8	41.8	152	46.2



## ～ 保護者の方へ ～

\*身体測定の結果「健康の記録」をお配りします。

備考欄に成長の様子、生活の変化などのコメントを記入して、**保護者印**を押していただき提出してください。



\*歯科治療などが終わり、「受診報告書」が手元にありましたら提出をお願いします。

\***歯みがきカレンダー**、きれいに仕上げている人がたくさんいました。ご協力ありがとうございました。

\*長いツメが原因のケガが昨年数件ありました。自分が痛い思いをするだけでなく、人にケガをさせてしまうこともあります。爪切りの使い方も含め、**週に1度見届け**てください。

\*くつのかかとを踏んでいる人、**長いそで**から手が出ていない人はケガにつながります。ご確認ください。



\*ケガは直後に痛みが無くても時間が経過する中で(おうちのよう)別の部位に出たりすることもあります。**帰宅後様子**をみてください。