



# ほけんだより2月



令和7年2月5日  
小鹿野小学校保健室  
鈴木 すすき

## 学校教育目標

仲よく力を合わせる子 明るく元気な子 進んで学習する子

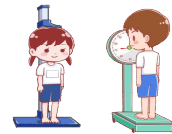


まだまだ寒い日が続いていますね。寒くて体を縮めたくなるような日もありますが、しっかりと背筋を伸ばしてシャキッとしてみると気持ちもいいものです。骨は、太陽の光を浴びると丈夫になるそうです。元気いっぱい体を動かし、手洗いうがいも念入りに、健康な習慣を身につけましょう。

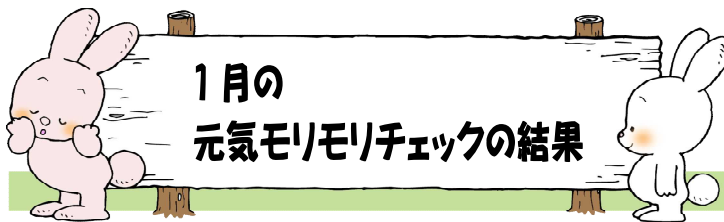


## 3学期 身体測定の結果

1月の身体測定結果の学年平均を出しました。( )は4月からの増加です。



学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	122.0(4.4)	119.8(4.4)	24.8(2.1)	23.6(1.9)
2年生	125.9(3.2)	123.8(3.4)	26.8(2.1)	27.9(3.0)
3年生	129.1(3.5)	134.0(4.1)	29.2(1.8)	32.5(2.4)
4年生	136.3(2.8)	138.4(4.5)	33.3(1.6)	34.2(3.6)
5年生	141.9(3.7)	147.4(4.8)	36.9(3.5)	41.1(3.8)
6年生	151.7(5.4)	149.6(3.1)	44.4(2.4)	45.5(6.6)



### 「つめ」が○だった人



10月:193人  
11月:206人  
12月:195人

210人中192人

### 「朝ごはん」が○だった人



10月:235人  
11月:217人  
12月:208人

210人中207人

### 「すいみん」が○だった人



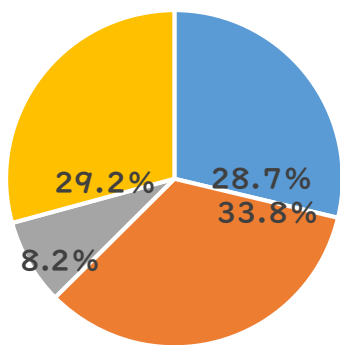
10月:192人  
11月:198人  
12月:202人

210人中181人

## ふゆやす 冬休み はみがきカレンダーの結果



やく しゅうかん ふゆやす まいにち かい ひと  
約2週間の冬休みで、毎日3回はみがきができた人は28.7%でした。朝と夜は毎日みがけた人  
ふく  
を含めると、61.5%でした。あまりみがけなかった人も29%いますが、夏休みより意識して  
は  
歯をみがいたり、ふゆやす ちゅう ちりょう い は くち けんこう かんが せいかつ ひと  
歯をみがいたり、冬休み中に治療に行ったり、歯や口の健康を考えて生活できた人もいます  
じょうきょう  
です。はみがきができない状況でも、キシリトールガムですっきりさせたという人もいました。  
は いっしょうつか たいせつ  
歯は一生使うものです。大切にしていきましょう。



- すべてみがけた
- 朝と夜はすべてみがけた
- 1~4回みがけなかった
- 5回以上みがけなかった

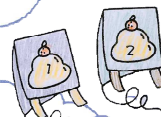


- ✧ いつもより、じぶんからはみがきできました。(1年)
- ✧ 出かけるときはキシリトールガムを持って、はみがきの代わりにしました。(4年)
- ✧ ちゃんとみがいて、歯を守っていききたい(6年)



### おうちの人から

- ・ 目標を意識して取り組めていました。
- ・ むし歯ゼロをキープしよう!
- ・ 大人の歯が増えてきたので今まで以上に大切に。



\* イラストはみんなのはみがきカレンダーから抜粋しています。自分が塗ったイラストがあるかな?

## ねんれいせいげん し 年齢制限を知っていますか?

12歳?

18歳?



SNSの利用には、年齢制限や推奨年齢があることを知っていますか?たとえば…

**LINE:** 利用推奨年齢は12歳以上となっています。また、青少年のトラブル防止を目的に、18歳未満には機能制限があります。保護者の同意と管理の下利用することが勧められています。

**Instagram:** 利用規約では13歳未満の利用を制限しています。また13~17歳は、非公開アカウント、60分以上の連続利用制限を加えることになりました。不適切なコンテンツに対するフィルターは強化され、コメントやDMの言葉にも自動でフィルタリングされます。その他にも、親子での確認が必要なことがあります。

**YouTube:** 18歳未満の利用者は、制限のかかった動画は見られません。18歳未満の場合は、制限付きモードで利用することもできます。子どもが安心して視聴できる環境を整えるための機能です。18歳以上でも、利用設定から制限付きモードに設定し、不適切と判断された動画を視聴しなくてよい環境を整えることもできます。

**スマートフォンの利用:** SNSの使い方による危険もありますが、心身の健康被害も多く報告されています。キャリア各社で購入時にフィルタリング機能の適用が推奨され、安全確保のために多様な機能が展開されています。18歳未満の利用には原則フィルタリングサービスへの加入が義務づけられている会社もあります。決められたルールを守り、モラルを持って適切な使い方をしましょう。