

ほけんだよい

R3. 2. | 駒羽根小保健室

2月の保健目標 -みんな なかよく あそぼう-

少しずつ暖かくなり春の訪れを感じる2月。感染症予防に加え、花粉症にも気をつけたい時期です。どちらにも負けないからだを作るポイントは同じです。「早寝早起き・バランスのよい食事・適度な運動」を心がけて元気に過ごしましょう。

身体測定をしました (1/13, 14実施)

-みんな大きくなりました!-

学年	男				女			
	身長	6月からの伸び	体重	6月からの伸び	身長	6月からの伸び	体重	6月からの伸び
1年	121.4	3.4	25.4	2.1	124.1	3.9	27.5	2.2
2年	126.8	3.2	27.9	1.7	126.0	4.0	27.7	2.5
3年	132.3	3.3	32.8	2.4	132.6	3.8	31.1	2.5
4年	139.8	2.6	39.3	2.6	140.1	4.7	33.6	3.2
5年	145.7	4.4	39.4	2.5	145.0	4.1	42.2	3.1
6年	152.0	4.5	44.3	2.6	150.3	2.9	42.9	2.9



みんな大きくなりましたね。特に6月からの伸びが大きかったのは男子では5, 6年生, 女子では4年生でした。高学年男子では7.0cm前後伸びた子がいました。すごい成長ですね。

※お子様の測定結果については、健康手帳(P4)をごらんください。



引き続き感染症対策をお願いします。

毎朝の検温やお子さまの健康チェック等に、ご協力をいただきありがとうございます。

※次のような場合は登校を見合わせ、ご自宅で休養するようお願いいたします。(出席停止扱いになります。)

- 体調不良の場合
- 家族に感染者が出た場合
- 家族がPCR検査を受けた場合
- 家族に発熱等のかぜ症状がある場合

→ 学校へご連絡をお願いします。



できるかな?

こころの応急手当



血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり・・・では、こころが傷ついてしまったときは・・・? からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当が必要なとき



友だちに受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことがきらいになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき



♡手あて♡

- 1 からだを動かす
こころとからだをリラックスさせる効果があります。
- 2 深呼吸をする
ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸しましょう。
- 3 気持ちを紙に書く
悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。
- 4 笑い飛ばす
自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、だれかに話す、一人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解!」というものはありません。自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。