

# ほけんだより 2月

令和4年2月1日  
練馬区立旭丘小学校  
No.11

○2月の保健目標○  
心の健康に気を付けよう



2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。

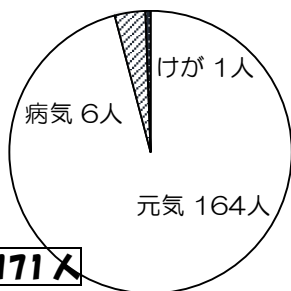
でも、豆をまくだけではかぜやウイルスは追い払えません。健康な体づくりのためにも手洗いをする、早く寝る、食べ物の好ききらいをせずになんでも食べるなど、しっかり取り組んでいきましょう。

## 発育測定の結果～9月からどのくらい大きくなったかな？～

男子				学年	女子			
身長 (cm)	9月～ のび (cm)	体重 (kg)	9月～ ふえ (kg)		身長 (cm)	9月～ のび (cm)	体重 (kg)	9月～ ふえ (kg)
120.2	1.7	22.6	0.3	1	121.8	1.9	23.1	0.5
127.7	2.0	26.7	1.0	2	126.2	1.7	26.5	0.9
133.0	2.1	30.0	1.3	3	135.5	1.8	31.0	0.3
137.6	2.0	33.4	1.3	4	137.9	2.2	30.2	0.8
141.0	1.8	36.5	1.2	5	147.7	2.8	39.0	1.8
153.9	3.1	44.1	2.5	6	149.8	2.1	41.8	2.2

1月の発育測定の結果の平均値です。冬休みが明けてぐーんと成長したみなさんを見てびっくりしました。これからの成長がますます楽しみです。

## …おうちの方へ…冬季健康調査へのご協力ありがとうございました！



提出 171人

冬季健康調査の結果を集計しました。

日頃のかぜ予防の習慣の定着もあり、冬休み中に病気にかかった人はほとんどいませんでした。

冬休みが明け、寒い日が続いています。引き続き、ご家庭での朝の健康観察と手洗いの励行をお願いします。

## アレルギー疾患問診票の提出をお願いします！

1～5年生に令和4年度の学校給食対応に関する「アレルギー疾患問診票」を配布しました。もれなく記入いただき**2月4日(金)まで**に提出をお願いします。

今年度、給食対応をしている児童は、主治医からの指示「学校生活管理指導票」の提出を3月1日までをお願いします。3月中に面談を予定しています。日程は後日個別に連絡させていただきます。

裏面もご覧ください→

## 花粉が飛び始めました

まだ、冬の寒さが続いています。早い人では1月くらいから花粉症の症状が出始めます。また、今までまったく平気だった人でも、とつぜんになってしまうこともあるので、しっかり対策しましょう。

### <症状>



### <対策> くしゃみ

### はなみず

### 目のかゆみ



出かけるときは  
マスクやメガネをつける



ツルツルした  
ぞぞいの服を着る



玄関の前で  
花粉をはらい落とす



外から帰ったら  
うがいや洗顔をする

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。

### 手当てが必要なとき



### 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。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを自安に。

### 深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

### 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。

### 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、誰かに話す、1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。