



令和6年2月2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

**まだ注意! 冬の感染症**



寒い日が続いていますが、体調を崩している人はいませんか。  
空気の乾燥するこの時期は、かぜやインフルエンザ、胃腸炎などが流行ります。旭丘小学校でも1月から、インフルエンザでお休みする人が増えています。手洗いをする、早寝・早起きをする、食べ物の好ききらいをせずになんでも食べるなど、規則正しい健康的な生活を心がけ今月も元気に過ごしましょう。

**発達測定の結果～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)
120.6	1.8	22.6	1.6	1	119.4	1.4	22.6	0.6
127.8	1.5	26.7	1.1	2	128.1	1.6	26.5	0.7
132.0	2.0	28.6	0.9	3	133.1	1.9	29.2	1.7
138.8	1.7	33.7	1.3	4	138.8	1.8	35.2	1.9
144.1	1.9	36.6	1.2	5	150.9	2.2	41.7	1.7
153.3	4.1	46.1	3.6	6	150.2	1.3	39.4	1.5

1月の発達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。身長をのばすために大切なのは食事・睡眠・運動!

- < 食事 > 骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバランスよくとることが大切です。
- < 睡眠 > 成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大切です。睡眠時間が9～10時間になるようにベッドに入る時間を決めましょう。
- < 運動 > 成長ホルモンは運動をするとよく出ます。ゲームばかりの生活や運動のやり過ぎもよくないようです。



**～お家の方へ～ 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6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5日(月)まで**に提出をお願いします。

今年度、給食対応をしているお子さんは、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→**

## 心と体はつながっている？

不安やなやみがあるとき、やる気が出ず、体調が悪くなる  
ことがあります。一方でうれしいときときは、やる気が出て、  
自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちが明  
るくなります。

このように心と体は互いに影響しあっています。

## 3つのRで上手にストレスを減らそう！

ストレスはマイナスイメージでとらえられることが多いですが、適度なストレスは物事への意欲や、  
前向きな気持ちにつながります。大きすぎるストレスを上手に減らして、自分の気持ちを穏やかに保つ  
方法を考え、ためてみましょう。



Rest : 休養・休む

体の疲れをとるのと同じように、  
心にも休養時間をあげましょ  
う。



Relax : くつろぐ

がんばりすぎて緊張している  
心をゆっくりほぐしてあげま  
しょう。



Recreation : 気晴らし

なにもかも忘れて、好きなことに  
夢中になれる時間を持ちましょ  
う。

## なやみや不安を相談できる人はいますか？

なやみや不安があるときは、家族や友達、先生などに相談しましょう。また、もし不安やなやみを持  
っている友達がいたら、話を聞いてあげましょう。その際には、友達の顔を見て話し、一緒に考えて  
あげることが大切です。



家族



友達



先生や

スクールカウンセラー



電話相談など

## 花粉が飛び始めました

まだ、冬の寒さが続いているようですが、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。



出かけるときは

マスクやメガネをつける



ツルツルした

ぞせいの服を着る



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