

平成29年2月9日

ほけんだより 2月号



練馬区立豊玉南小学校

校長 風見 由起夫

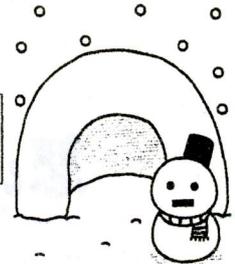
インフルエンザの流行

インフルエンザが流行しております。練馬区でも患者数が増えてきて、インフルエンザによる学級閉鎖をしている学校も増えています。豊玉南小学校でも1月末からインフルエンザによる欠席が増えています。感染症にかかり抵抗力が落ちると、体調を崩したり、また別の感染症にもかかることもあります。引き続き感染予防をお願いいたします。

<2月の保健目標>

☆正しい姿勢をしよう

☆心の健康を考えよう



<1年の身体計測の結果の結果> 男女別・平均身長と平均体重

学年	男子				女子			
	身長 (cm)		体重 (kg)		身長 (cm)		体重 (kg)	
	4月	1月	4月	1月	4月	1月	4月	1月
1年	116.7	121.5	21.3	23.7	115.4	119.8	21.0	22.8
2年	122.9	126.9	24.2	26.2	122.3	126.8	23.3	25.3
3年	128.3	131.8	27.1	29.2	127.1	131.2	26.3	28.4
4年	134.7	138.9	30.3	33.5	133.1	138.3	28.4	31.6
5年	141.0	145.4	35.5	38.9	140.5	145.5	33.7	36.5
6年	147.6	153.2	40.2	44.7	148.7	152.2	40.9	43.2

今年度最後の身体計測が終わりました。4月から約9ヶ月ですが、4月の平均値よりどの学年も大きく成長しています。体が大きくなる時には、睡眠・運動・栄養のバランスのとれた生活が大切です。ご家庭でもお声をかけて頂き、健康な生活習慣が身に着くようお願いいたします。

「アレルギー疾患問診票」の提出について

アレルギー疾患のあるお子様が、より安全で安心な学校生活が送れますように、1年生～5年生全児童に「アレルギー疾患問診票」を、毎年2月に配布し回収させて頂いております。

ご理解とご協力をお願い致します。ご不明な点がございましたら、保健室の山縣までご連絡下さい。

(※6年生は、中学校の新入学説明会で配布・回収となります。)

★豊玉南小学校 電話 (03) 3993-6425 保健室 山縣

<配布日> 2月10日 (金)

<回収日> 2月13日 (月)

あなたの**こころ**は元気ですか？

思わずちぢこまってしまうような寒さが続いて、温かい春が待ち遠しい日々ですが皆さんの体、「こころ」は元気でしょうか？悲しいことや腹が立つことがあると心も疲れたり、具合が悪くなったりします。しかしそれはめずしいことではなく、誰にでもあることです。

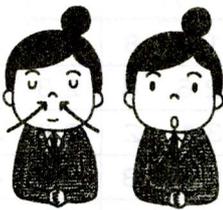
そんなときは…「自分の好きなことや楽しいことをする」、「ひと休みする」、「ひと眠りする」、「仲がいい友だちと遊んだりおしゃべりする」…「これなら自分でできるかな？」と思った方法をためしてみると良いと思います。

病気ではないけれど、何となく体調が良くない…それは「こころ」に原因があるかもしれません。うまく気持ちを切りかえたり心配事が解決することで、「こころ」が元気になれば、体も軽くなります！

上手に感情をコントロール！

怒りをしずめて、いったん冷静になるために

「むかつく！」「イライラする！」…そんな言葉を時々聞きます。怒りがバクハツすると、人や物にあたってしまったりということも…。怒った状態が続くと体にも影響します。怒りを上手にコントロールしましょう。

深呼吸を繰り返す	数をかぞえる	呪文をとこなえる	その場から離れる
			
●鼻から吸って口から息を吐くようにする	●100から3ずつ引いた数を数えていく等	●「大丈夫、大丈夫…」や「気にしない、気にしない…」等	●離れた場所で、深呼吸などをするのもよい

保護者の方へ

風邪やインフルエンザ、溶連菌感染症、感染性胃腸炎など感染症が猛威を振るう時季となりました。引き続き予防に努めていただければ幸いです。

集団生活のある学校では主に感染拡大を防ぐ目的で「学校感染症」が指定されており、医師による診断が確定した段階で基準を基に「出席停止」となります。(欠席にはなりません。)

<出席停止期間>

- インフルエンザ…発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで。
- 感染性胃腸炎…医師が感染の恐れがないと認めるまで。

重症化を防ぐうえでも「早期受診」と「医師の指示に従うこと」がポイントです。朝の健康観察でお子さんの不調が見られた場合は無理して登校させず、学校にご連絡のうえ、受診・休養を優先していただければと思います。

<マスクの着用>

- かぜやインフルエンザでの欠席が急に増えることもあります。咳が出るなどの症状がある場合は必ずマスクを着用して下さい。また症状が無い場合もクラスで急に欠席が増えることがあります。ランドセルに1~2枚はマスクを入れておいていただけると、助かります。