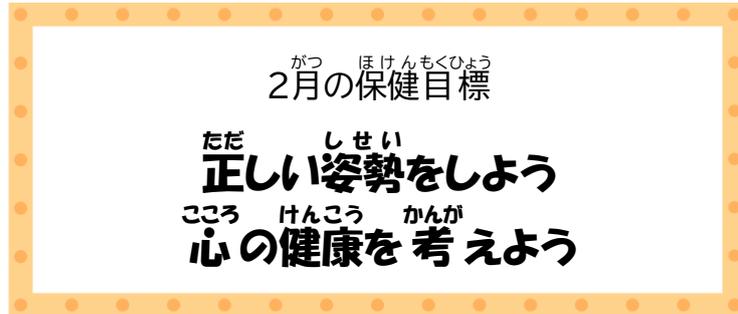


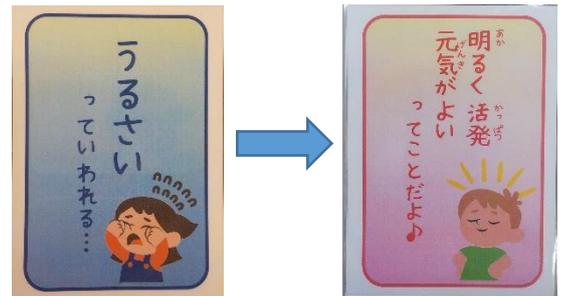
ほけんだより 2月

暦の上では春を迎えるころですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。本校では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症による欠席も少しずつ増えてきています。風邪や感染症が流行りやすい季節のため、規則正しい生活や手洗い・うがい、こまめな換気を心がけていきましょう。



見方を変えれば「短所」も「長所」に！

みなさんは「リフレーミング」という言葉を知っていますか。リフレーミングとは、枠（フレーム）を外して違う見方で見てみるという意味です。自分では短所と思っていることも、見方を変えれば長所と捉えることができるかもしれません。見方を変えてみることで、自分だけでなく、周りの人の良いところもたくさん見つけてくださいね。



2月の掲示物として、保健室前にリフレーミングを掲示する予定です。リフレーミングがどんなものかをぜひ見に来てください。

けんこうかんさつ ねが 健康観察のお願い



本校では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症による欠席がみられます。また、感染症でなくても頭痛や咳といった体調不良による欠席も増えてきています。体調不良を訴えて来室する人より、「朝から体調がすぐれなかったが発熱がなかったため登校した」という話を聞くことがあります。朝から体調がすぐれない場合には、家庭の様子をみていただく等の対応にご協力よろしくお願いいたします。

また、急な発熱等で早退する人が増えてくる時期です。連絡先等で変更がありましたら、お早目に学校へお知らせください。

がっき しんたいぞくてい けっか へいきん 3学期の身体測定の結果(平均)

| がくねん 学年 | だんじょ 男女 | しんちよう 身長(cm) | たいじゆう 体重(kg) | がくねん 学年 | だんじょ 男女 | しんちよう 身長(cm) | たいじゆう 体重(kg) |
|------------|------------|-----------------|-----------------|------------|------------|-----------------|-----------------|
| 1ねん 1年 | おとこ 男 | 121.9 | 23.4 | 4ねん 4年 | おとこ 男 | 138.8 | 33.6 |
| | おんな 女 | 120.8 | 23.4 | | おんな 女 | 138.9 | 32.1 |
| 2ねん 2年 | おとこ 男 | 127.0 | 26.4 | 5ねん 5年 | おとこ 男 | 146.5 | 39.6 |
| | おんな 女 | 125.5 | 24.7 | | おんな 女 | 146.1 | 38.7 |
| 3ねん 3年 | おとこ 男 | 133.6 | 31.3 | 6ねん 6年 | おとこ 男 | 153.1 | 46.1 |
| | おんな 女 | 134.3 | 30.3 | | おんな 女 | 151.5 | 44.5 |

1月の測定では、4月に測定したときと比べてすくすくと成長している様子が分かり、1年間でとても大きく成長したなと感じることができました。これからも自分の体がどのように成長していくのかを楽しみにしながら、成長の様子をみていってほしいと思います。

また、新学期になりましたら新しい学年で身体測定を行いますので、みなさんの成長を楽しみにしています。

かふんしょう きせつ 花粉症の季節がやってきます

花粉症がある人にとって、これからの季節は花粉症による鼻水や咳といった症状で悩まされることが多くなってきます。保健室にも「持ってきたティッシュがなくなってしまったのでほしい。」「鼻水がひどくてだるい。」といった来室がみられます。人によって症状の出方が違いますので、症状がひどい場合には医療機関にて相談をお願いいたします。



はなみず
鼻水でマスクが汚れてしまうことがあるので、マスクの予備もランドセルに入れておきましょう。

ほごしゃ みなさま
保護者の皆様へ

学校の管理下（家を出発してから下校するまでの間）でのけがにおいて医療機関を受診された場合には、スポーツ振興センターの書類をお渡ししています。すでに治療が終了し、医療機関からの書類を学校へ提出していない場合には、手続きをしますのでお子さんを通して担任へ提出してください。

また、スポーツ振興センターのことでご質問等ありましたら、保健室までお問合せください。よろしくお願いいたします。