

ほけんだよ！

令和7年1月31日
練馬区立北町西小学校
校長 小松田 早苗
養護教諭 保坂 翔子

2月の保健目標は、「心の健康を考えよう」です！

3・4年生の身体測定時に、「リラックス法」についてお話をしました。気持ちが疲れてしまうと、心や体に不調をきたすことがあります。疲れが大きくなる前に、自分に合った方法で疲れを解消できればと思います。



参照：国立成育医療研究センター

「身体測定」の結果について

1月に測定した身長・体重の結果を記載した「発育のようす」を、個人情報保護ファイルに入れ、本日配付します。内容をご確認いただき、ご家庭で保管をお願いします。なお、個人情報保護ファイルは、学校へお戻しく下さい。よろしくお願いします。

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	119.4(+4.4)	119.8(+4.3)	22.4(+1.2)	22.7(+1.4)
2年	126.2(+4.5)	126.2(+4.4)	25.4(+1.8)	25.9(+1.9)
3年	132.4(+4.3)	134.1(+4.9)	29.8(+2.7)	30.9(+2.8)
4年	137.1(+4.0)	139.7(+5.5)	33.7(+2.9)	32.6(+3.5)
5年	143.9(+4.6)	145.5(+4.7)	38.5(+3.2)	38.2(+2.5)
6年	152.3(+6.3)	152.2(+4.0)	43.2(+3.7)	46.3(+4.0)

※ () は、4月の測定結果との差です。

学校保健委員会について

児童の心身の健康について学校教職員・保護者・学校医と共有し、健康づくりを推進することを目的に以下の日程で学校保健委員会を Googlemeet で開催します。先日、保護者の皆様へ学校保健委員会開催について別紙で通知をさせていただきましたが、再度ご案内いたします。参加ご希望の方は、担任までご連絡をお願いします。皆様のご参加をお待ちしております。参加手順については後日お知らせします。

開催日：2月18日（火）13時15分～14時

内 容：学校教職員（健康診断結果・学校給食・体力テスト結果について）
学校歯科医 伊藤伸介先生による講話



花粉症について

花粉症は、スギなどの花粉（抗原）が原因となって起こるアレルギー疾患の一つで、毎年、くしゃみ・鼻水・鼻づまり、目のかゆみ、喉の痛みなどの症状で多くの人を悩ませています。

花粉が飛び始める少し前、もしくは症状が軽いうちに治療を始めることを「初期療法」といいます。初期療法を行うと、症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くしたりできる可能性があると言われています。スギ花粉の場合、1月下旬頃から飛び始めますので、症状が重い場合は早めに医師に相談することをお勧めします。また、持参薬がある場合は、連絡帳へご記入の上、担任までお知らせください。よろしくお願いいたします。



【風邪と花粉症の違い】

	花粉症	風邪
くしゃみ	立て続けに何回も出る。	あまり立て続けに出ない。
鼻水	透明でさらさらしている。	初めはさらさらしているが、数日で黄色くなってネバネバしてくる。
鼻づまり	両方の鼻づまり、鼻で息ができないこともある。	比較的症状は軽い。

花粉症の症状は、風邪の場合とよく似ていますが、治療法が違いますので、「おかしいな」と思ったら、早めに受診をお願いします。