

# 保健だより

令和4年度 2月号  
練馬区立田柄第二小学校  
校長 岩井 一雄  
養護教諭 山本 実央

こんげつ けんこうもくひょう  
今月の健康目標

心も健康でいよう！

暦の上では「節分」から「立春」で春をむかえるころですが、2月は1年の間で最も寒くなる時期といわれています。厳しい寒さが続きますが、こまめに手洗いをして感染予防に取り組んでいます。ハンカチを持っていない児童もみかけますが、ご家庭でも毎日持つようお声がけをお願いいたします。

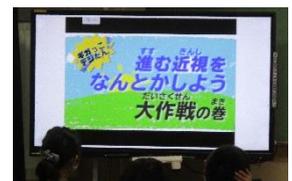


## 1月の身体計測平均結果

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	122.6	24.4	120.1	22.8
2年	127.6	26.4	126.1	25.1
3年	133.3	30.1	135.5	30.8
4年	138.1	33.4	139.1	32.9
5年	146.1	39.5	146.2	39.2
6年	151.0	42.9	152.8	44.4

## 計測前に保健指導を行いました

学年	指導内容
1・2年	おしえて！くもくん プライベートゾーンってなあに？
3・4年	目の健康について ～すすむ近視をなんとかしよう大作戦～
5年	体の抵抗力 ～繊毛と扁桃腺のはたらき～
6年	中学生になる皆さんへ ～脳のはたらき～



各学年の発達段階に合わせて、身体計測前に保健指導を行いました。また、今年度の計測結果が載った「発育の様子」という用紙をお渡ししました。体重の増減が大きい場合や、身長の伸びが少ないなど、心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。

## 1月の保健室利用について

1月は、けがや体調不良で早退をお願いしたのは3件でした。けがでは擦り傷が多く、大縄練習で転んだり、鬼ごっこなど走っている最中に友達と衝突したりする児童が目立ちました。寒さで体がかじかむため、足がもつれてしまうことが多かったです。また、寒い日が続いたため、腹痛でゆたんぽを使いながら授業を受けると、

けが	179人
体調不良	63人

元気になりました！ありがとうございました！と気持ちよく返しに来る姿が多かったです。

## 心も健康でいよう！心のかぜにも気をつけて

食欲がない、眠れない、頭やお腹が痛くなる、やる気が出ないなど、ちょっと心がつかれてしまったなというときは、自分なりのストレス解消方法を探して、試してみましょう。

「スッキリした〜！」



ぐっすり<sup>じゅうぶん</sup>と十分な睡眠<sup>すいみん</sup>

「ここちいい〜！」



ぬるめの湯船<sup>ゆふね</sup>につかる

「たのし〜！」



趣味<sup>しゆみ</sup>の時間<sup>じかん</sup>を大切に<sup>たいせつ</sup>

「おいし〜！」

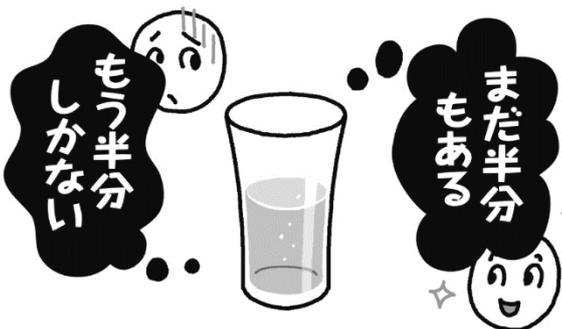


ときには自分<sup>じぶん</sup>にご褒美<sup>ほうび</sup>

これ<sup>かなら</sup>をしている時間<sup>じかん</sup>が好き<sup>す</sup>！ これ<sup>かなら</sup>をすれば必ずリラックスできるなにか<sup>かなら</sup>をみつけておこう！

## 「リフレーミング」してみましょう！

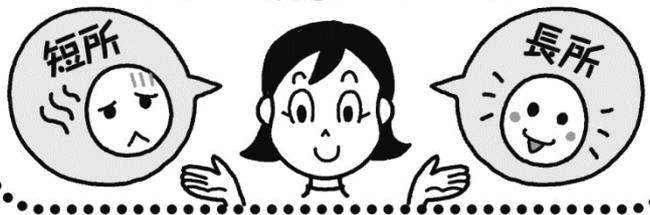
あなたはどう感じますか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか？ それとも「まだ半分もある」と思いますか？ 同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか！



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	○活動的、元気がいい
△神経質	○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	○好奇心旺盛、切り替えが早い

## 1月の学校感染症情報

新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が心配されていましたが、練馬区でもインフルエンザ A 型が増加しています。田二小でも、新型コロナウイルスの陽性報告がある一方で、38~39度の高熱で受診すると、インフルエンザ A 型と診断される児童も多いです。高熱、筋肉痛、関節痛など特徴的な症状もみられます。

また、2学期に流行した「水痘(水ぼうそう)」は冬休み中に落ち着き、3学期から0人になりました。日頃から、ご家庭でも感染症予防対策にご協力をいただき感謝しております。