

ほけんだより2月

令和5年2月1日
林崎小学校保健室



「こころの健康を考えよう」

こよみのうえでは春ですが…

2月3日は「節分」。「鬼は外！福は内！！」と豆まきをするのは、春を前に悪いものを追いはらう行事です。また、季節の変わり目に体調をくずすことがないようにという願いもこめられているそうです。まだまだ寒い日が続いています。引き続き、感染症予防を心がけましょう！



1月の発育測定の結果より

視力

4月の検査と比較するとや裸眼A以下が増えました。時間を決めてゲーム・スマホを利用し、目に負担をかけない生活をしましょう。

身長

4月の検査と比較すると、男子の身長伸び

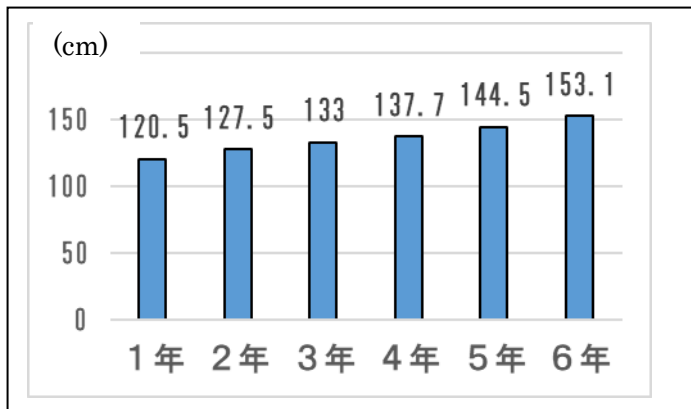
1年生4.5cm, 2年生4.2cm, 3年生4.0cm, 4年生3.9cm, 5年生4.5cm, 6年生5.6cm

女子の身長伸び

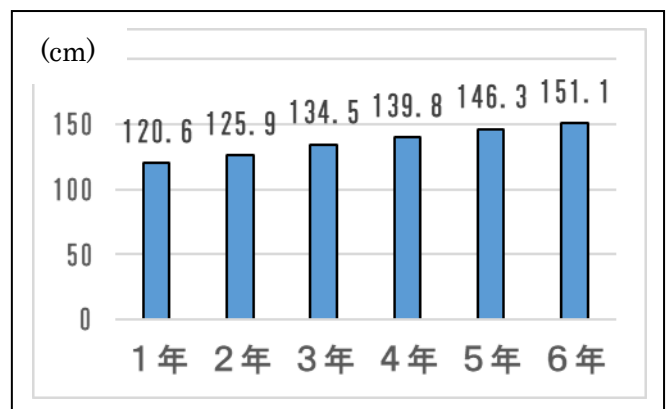
1年生4.4cm, 2年生4.1cm, 3年生4.6cm, 4年生5.3cm, 5年生4.3cm, 6年生3.6cmでした。

男子は6年生、女子は4年生が大きく伸びていました。

1月の男子身長(平均)



1月の女子身長(平均)



体重

4月の検査と比較すると、軽度肥満が2人増えて25人、中等度肥満が6人増えて17人、高度肥満は増減なく1人でした。なわとびや持久走をがんばって、しっかり運動しましょう。

ことば



お友だちにやさしい言葉を
かけられていますか？
けんかをした時、仲直りする
ためにも言葉は大切です。

ふわふわ言葉

- りがとう
- っしょにやろうよ
- れしいよ
- がおがいいね
- めでとう

こたえは

- あ
- い
- う
- え
- お



からだも心も元気かな？

心の疲れをとるには、きそく正しい生活が大切です。

- ① しっかりすいみんをとる
- ② 一日3食きちんと食べる
- ③ 適度な運動をする
- ④ ゆっくりと過ごす



自分にあったリラックス法を見つける。

音楽をきく、読書をする、運動をする、のんびり過ごす・・・など



悩みごとがあったら、身近な人に相談する。

誰にでも、不安なことや悩みがあります。それを自分一人で抱えてしまっている人はいませんか？ぜひ身近な人に相談してください。保健室でも、そんな気持ちを話してみてくださいね。



花粉症の

シーズンがやってきます！

花粉症の人には、つらいシーズンになりますね。はやくに対策をしましょう。

現在、花粉症でない人も、からだにたくさん入ると発症しやすくなることも！

4つの術で花粉をガードしてみよう！

1 マスクの術
花粉を吸い込む量をかなり減らせるよ。

2 がらがらうがいの術
鼻や口からのどに流れた花粉を、うがいで追い出そう。

3 洗顔の術
花粉がつきやすいのは、頭と顔。外から帰ったら顔も洗うと、花粉症予防に効果あり。

4 すべすべの術
表面がすべすべした布地の服なら、花粉がつきにくいよ。頭は、ぼうしを被ると花粉がくっつくのを防げます。