

ほけんだより 2月

R5.2.28

館林七小

保健室



春の暖かさをほんのり感じる日もありますが、寒い日が続いています。そんな中でも子どもたちは毎日元気に外で遊んでいます。運動は、「体の健康」はもちろん、「心の健康」にとっても、よいことです。寒くてどうにも外に出られない…という人も、ゲームばかりではなく、室内でできるストレッチなどで適度に体を動かしてリフレッシュしましょう！

2月の保健目標



こころ けんこう かんが
心の健康を考えよう

【3学期身体測定結果（平均値）】

4月の身体測定結果との差をのせました。大きく成長したことがわかんと思います。

6年男子の身長が1年で+6.4cmと、最も大きく成長しました！

こんなに大きくなりました！



	身長(cm)				体重(kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	今回	差	今回	差	今回	差	今回	差
1年	123.3	+4.5	119.0	+4.2	25.3	+2.4	23.4	+1.6
2年	126.6	+4.7	125.1	+4.1	26.6	+2.5	27.2	+1.9
3年	132.5	+4.1	135.1	+4.8	30.9	+2.6	33.8	+3.2
4年	138.3	+4.2	141.1	+4.3	39.7	+3.2	34.8	+3.5
5年	143.8	+4.9	146.5	+4.1	41.6	+4.2	40.7	+3.7
6年	154.0	+6.4	150.8	+3.7	43.0	+3.9	44.1	+3.4

花粉症にご注意ください・・・

今年の花粉は昨年よりも多いと言われています。花粉のピークを迎える前に、予防を意識しておきましょう。

花粉症予防の鉄則「吸わない、付けない、持ち込まない」

①花粉を「吸わない」…○マスクをつける。（花粉を吸い込む量は1/3～1/6に減らす効果があると言われています。）

○花粉がとくに多い日の外出を避けるか行き先を考える。

花粉が特に多い日

- ・晴れて気温が高い日
- ・空気が乾燥して、風が強い日
- ・雨上がりの翌日や気温が高い日が2～3日続いた後

②花粉を「付けない」…○手洗い・うがい・洗顔で、体に付いた花粉を洗い流す。

○皮膚からも花粉は侵入するので、保湿をして皮膚の状態を整えておく。

③花粉を「持ち込まない」…○花粉のつきにくい服装をえらぶ。

○帰ったらシャワーを浴びる。服を着がえる。





『心の健康』にも「食事・運動・睡眠」の生活リズムが大切です！

食生活を整える・・・○朝食をとることで、脳を目覚めさせ、1日のエネルギー源となる。1日のリズムが作られ、活動と睡眠のサイクルも自然に整い、ストレス管理にもつながる。

○炭水化物だけの食事は、体に負担がかかり脳の働きも不安定に。菓子パンやおにぎりなどの炭水化物だけでなく、ゆで卵やチーズなど、たんぱく質をプラスすると good！

適度に体を動かす・・・○脳が活性化される。○気分転換ができる。○満足感や達成感が得られる。

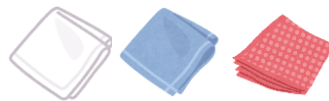
「質」のよい睡眠をとる・・・○寝る時間と起きる時間を毎日一定にすることで体内リズムが整う。

○日光の光を浴びる→体内時計のリズムがリセットされて目覚めがよくなる。

○環境を整える→寝る直前にスマホの画面を見ない等。

☆**ハンカチチェック結果**☆ 1・2・3 学期でハンカチチェックを行いました。3 学期はまさかの結果に…。

＜ハンカチを忘れてしまった人＞



1 学期・・・1 回目:12 人	2 回目:8 人	3 回目:5 人
2 学期・・・1 回目:11 人	2 回目:6 人	3 回目:3 人
3 学期・・・1 回目:5 人	2 回目:10 人	3 回目:16 人

1・2 学期でハンカチ忘れが減りましたが、まさかの3 学期で大幅に増えてしまいました・・・。

みなさん、小学生のうちにハンカチを持つ習慣を身に付けましょう！

2/24(金) 学校保健委員会を開催しました！！

2 月 24 日（金）に、学校薬剤師の熊谷先生、PTA 本部の方々にご参加いただき、学校保健委員会を開催しました。

学校保健委員会とは・・・学校における健康問題を協議し、家庭や地域社会と連携して健康づくりを推進する組織です。



内容は以下のとおりです。

①児童保健委員による発表「七小さわやか計画～手洗い・きれいなトイレで心も体もさわやかに～」

②定期健康診断の結果・事後措置の結果について→視力の低下が年々進んでいるところが問題。

③体育主任・給食主任より本校児童の現状について

→体力面：外遊びをしない児童もいるので、楽しく体を動かせるようなイベントを継続していきたい。

→給食面：月ごとに給食のめあてを持つことで食への意識向上につながっている。偏食が増加傾向なのが問題。

【PTA の方々に、ハンカチ持参についてお家での様子を教えてくださいました！】

・毎日声かけをしないとイケない状況です。高学年になるので、これからは親が言わなくても自分で意識させるようにしていこうと思います。（児童の自立に向けた取り組み、素晴らしいですね！）

・ハンカチを購入する時に、自分のお気に入りのハンカチを選ばせて、学校に持って行きたくなるようにしています。（子どもの意欲をかき立てる取り組み、素晴らしいですね！）

・毎日の着がえを用意する時に、ハンカチを一番上に乗せて用意しています。一番上に乗っていない時には「ハンカチがないよ！」と言ってくるので、ハンカチを持つことが習慣になっているようです。（ハンカチを持つことが「当たり前」になるまで、家庭での習慣付けが大切なのですね！素晴らしいですね！）

【最後に、学校薬剤師の熊谷先生より講評をいただきました！】

トイレの衛生については、子どもの頃から「キレイなトイレを見続けている」ことが大切。「トイレはキレイであるものだ」という感覚を身に付けることで、大人になってからもトイレの衛生意識を高く保てます。