

ほけんだより2月

R3.2.24

館林七小

保健室



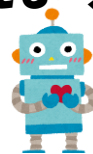
2月に入ってから、あたたかい日と寒い日が行ったり来たりというかんじで、体調の管理が難しい今日この頃。食事・運動・睡眠のバランスをしっかりとって、免疫力を高めておきましょう。免疫力が低下しやすい原因として、ストレスが大きく影響します。心の健康は体の健康とつながっています。自分や、まわりの人の心の健康について、ぜひ考えてみてください。

心を大切に♡



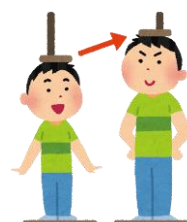
2月の保健目標

- ・こまめに手を洗おう
- ・心の健康を考えよう



がっしんたいそくていけっか へいきんち 【3学期身体測定結果（平均値）】

6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。身長では、どの学年も約3cm～4cmも伸びていました！子どもの成長は早いんですね・・・。



	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	120.5	+3.3	121.1	+4.1	23.7	+1.4	25.1	+2.1
2年	127.2	+3.0	128.1	+3.8	30.2	+1.9	26.8	+1.8
3年	131.6	+3.0	133.2	+3.7	31.5	+1.7	30.4	+2.1
4年	140.4	+3.2	138.2	+4.8	34.7	+1.9	33.1	+2.9
5年	143.3	+3.8	145.0	+4.0	38.9	+2.3	38.4	+1.9
6年	149.4	+4.1	151.8	+2.6	41.1	+1.5	44.1	+3.2



心の健康について考えよう

みなさんはまわりの人を大切にできていますか？相手にどんな言葉をかけていますか？人を大切にするということは、相手のことをきちんと認めてあげることです。相手を認める言葉をたくさん伝えて、自分も、まわりの人も幸せにできるといいですね。



相手を認める言葉（平木典子「心を癒す『ほめ言葉』の本より）

- 「努力していること」「成し遂げたこと」をほめる・・・「やったね」「がんばってるね」
- 感謝の気持ちを伝える（「ありがとう」が基本）・・・「うれしいな」「おかげで助かったよ」
- 相手のものが好きだという気持ちを伝える・・・「あなたの人への接し方はやさしくて、いいなあと思う」
- 励ます・・・「あなたならきっとできる」「人間は完璧じゃないんだから、失敗して進歩するんだよ」
- ねぎらう・・・「大変だったね、ご苦労様」「あと一歩だったね。次はきっとできるよ」

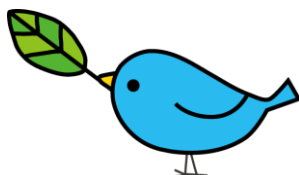
～児童保健委員会では、『手洗いさわやか計画』として、様々な取組を行っています～

★児童保健委員作4コマ★

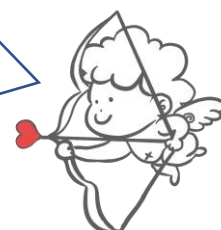
今月のテーマ：ハンカチ

しあわせになれるハンドソープ計画実施中!

「しあわせになれるハンドソープ」と書かれた3本のハンドソープが毎日違う水道に置かれています。このハンドソープで手を洗うとしあわせになれるかもしれません・・・♡保健委員が考えた、かわいいデザインボトルになっています。3本違ったデザインになっていますので、デザインもぜひチェックしてみてくださいね☆



ぼくたちを見つけてね☆



ハンカチチェックを行いました!



2月15日(月)に、担任の先生方に協力していただき、各クラスでハンカチチェックをしました。調査人数137人中、118人がきちんとハンカチを持っていました。(86%)学年別の結果は下記のようにになりました。

☆ハンカチ持参率ベスト3 (学年別) ☆

第1位 2年生・3年生・5年生

第2位 1年生

第3位 4年生

持参率100%!!

結果は、なんと3つの学年でハンカチ持参率100%というすばらしい結果でした。一方、残念ながら6年生の持参率が低い結果でした。最終学年となり、そろそろ自分のことは自分でできるようになる年頃です。衛生面についても、しっかり自分で管理できるよう意識していきましょう。

保健センターからのお知らせ

令和3年3月1日～7日は子ども予防接種週間です!

新型コロナウイルスの発生後、予防接種を差し控えているかたも多く、子どもの予防接種の摂取率が低下しています。

子どもの予防接種は、決して「不要不急」ではありません。必要な時期に予防接種を受ける必要があります。

※詳しい内容は、同日配付しました別紙をご覧ください。

