

ほけんだより 2月

R2.2.20
館林七小
保健室



2月に入ってから、春のような暖かい日があったり、真冬のような寒い日があったりと、気温差の激しい日が続いています。体調管理が難しい季節です。七小のインフルエンザの波は今のところ落ち着いていますが、まだまだ油断はできません。引き続き、早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整え、元気に体を動かして、免疫力をアップさせましょう！また、花粉症の季節に入ってきました。早めの花粉対策を心がけましょう。

2月の保健目標



こころ けんこう
心の健康を

かんが
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ってと思います。



身長では、6年生男子と、4年生女子が、4月と比べ、5cm以上も伸びていました！

他の学年も、大きく伸びています。子どもの成長は早いですね・・・。

	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	121.9	+4.8	121.8	+4.9	25.9	+2.1	23.6	+2.1
2年	126.0	+4.3	126.9	+4.7	26.5	+2.5	26.4	+2.5
3年	135.0	+4.2	130.0	+4.3	31.1	+2.7	28.2	+2.9
4年	137.0	+3.9	137.7	+5	33.4	+2.6	33.5	+3.1
5年	142.0	+3.8	146.0	+4.8	36.5	+3.8	38.0	+3.8
6年	154.6	+5.6	150.4	+4.4	52.5	+3.5	40.0	+3.5

《笑顔のすすめ～「笑い」の効果～》

あなたの心、疲れていませんか？



笑うと・・・

○脳波が、「やる気」と「リラックス」の両方の方向にむかって活発になります。

○脳の最も深い部分（記憶や原始的な感覚をつかさどる部分）の血流が多くなります。

このように、笑いは心と体のバランスを整えることがわかってきました。

「笑う角には福来る」という言葉があるように、「笑い」は健康の第一歩です。

ストレス、ため込んでいませんか・・・？



ストレスをためてしまうと、心身の不調や病気につながってしまふことがあります。また、気がかりなことがあると、勉強や運動の成果も上がりにくくなります。早めにストレスに対処していくことが大切です。

深呼吸をすると、体がリラックスして、気持ちも落ち着いてきます。ここでは、4つ数える「4カウント・ブリージング」をご紹介します。

＜4カウント・ブリージング＞

1. 息を吸いながら、4つ数えます。
2. 息を止め、4つ数えます。
3. 息を吐きながら、4つ数えます。
4. 息を吐いた状態で止め、4つ数えます。
1～4をリラックスするまで、4回程度くり返します。



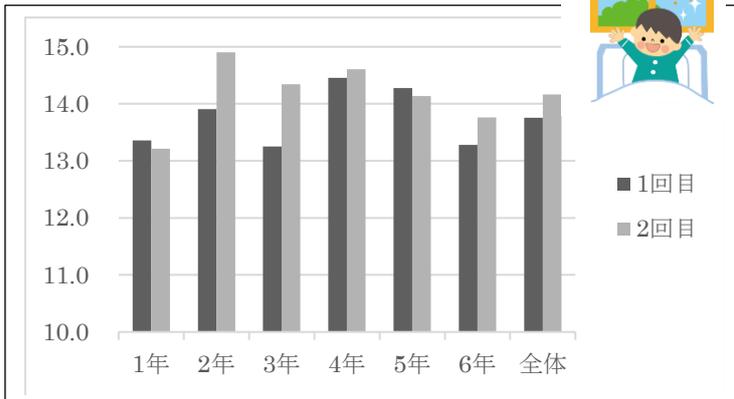
☆第2回元気アップカード結果報告☆



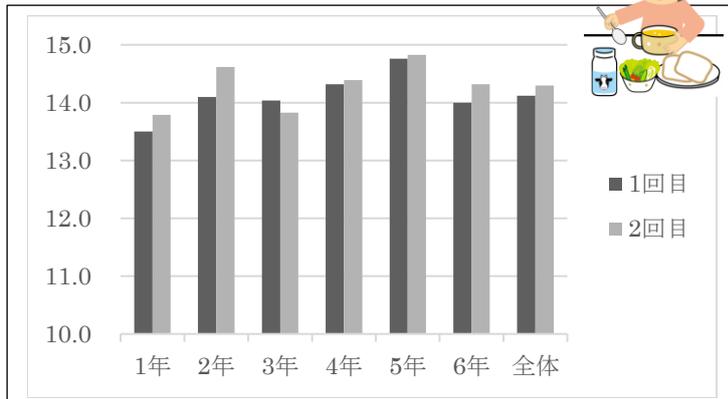
ご協力ありがとうございました！

※結果は、各項目の平均(15点満点)です。点数が高ければ高いほど生活リズムが整っていることになります。

その① 早起き



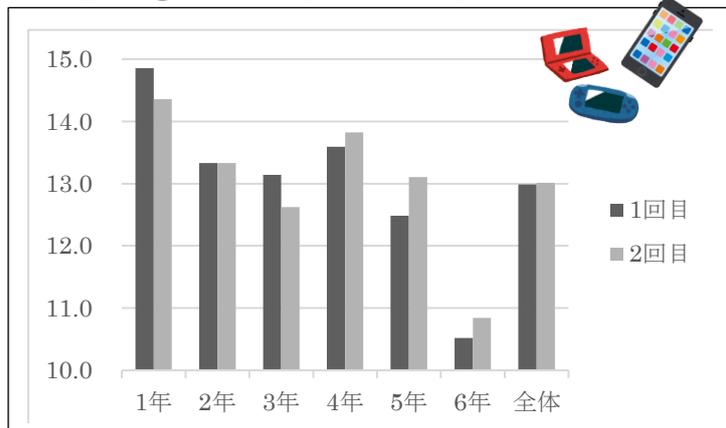
その② 朝ごはん



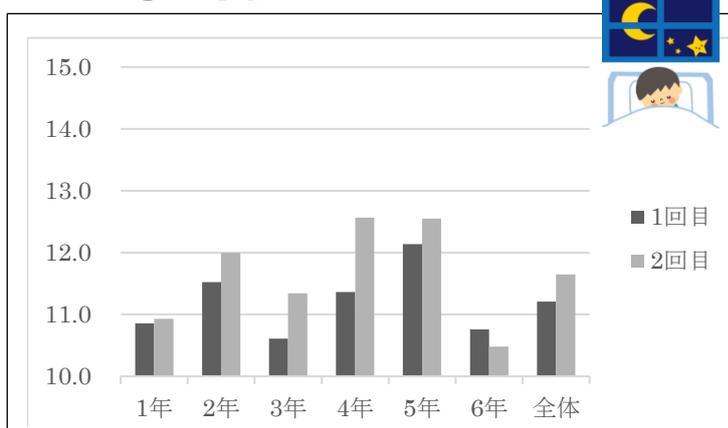
すべての学年が 13.2 点以上という結果でした。学年別では、2年・3年・4年・6年が1回目よりも2回目の方がよいという結果でした。2回目は、冬の寒い時期でしたが、みなさん早起きをがんばったようです。生活改善への意識が高まっているようです。

すべての学年が 13.5 点以上という結果でした。ほとんどの学年が1回目よりも2回目の方がよい結果になりました。朝ごはんについてはきちんと食べられている児童がほとんどのようです。朝ごはんはパワーの源！これからもしっかり食べましょう！！

その③ ゲーム・スマホ



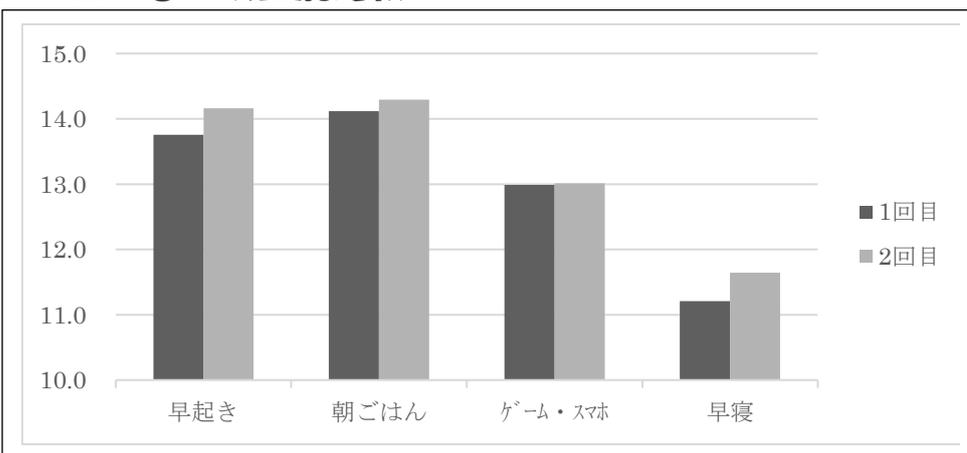
その④ 早寝



6年生の1回目が 10.5 点と、低い結果でした。学年が上がるにつれて結果が低くなる傾向にあります。4・5・6年生では1回目よりも2回目の方がよい結果であることから、少しずつ自分をコントロールする意識が高まってきているのかもしれませんが。

6年生の2回目が 10.5 点と、低い結果でした。全体結果では、1回目よりも2回目の方がよくなっており、生活改善への意識が高まっている児童が多いようです。家庭事情もあるかと思しますので、次の日に疲れを残さないよう、できる範囲で早寝を心がけましょう。

その⑤ 項目別比較



←最もよい結果だったのは「朝ごはん」の項目でした。反対に、最も低い結果となったのは、「早寝」でした。

「ゲーム・スマホ」についても低い結果だったので、合わせて改善していく必要があります。

大切なのは、『意識すること』。『自分で自分をコントロールする力』を少しずつ磨いていきましょう。