

ほけんだより

家

令和6年2月1日

すくすく 2月



芝西小学校 保健室



2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては、「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。今の節分です。3日には、豆をまいて、食べて、健康と福を呼び、春を迎えましょう。

3学期の発育測定の結果（学年平均）

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	身長 (cm)	122.4 (+4.0)	127.9 (+4.2)	132.8 (+3.8)	138.8 (+4.1)	144.0 (+4.8)	152.4 (+5.7)
	体重 (kg)	24.5 (+1.8)	27.9 (+4.7)	31.6 (+2.7)	36.4 (+2.9)	39.1 (+2.9)	45.3 (+3.6)
女子	身長 (cm)	121.0 (+4.1)	127.0 (+4.2)	133.9 (+4.7)	140.3 (+4.7)	145.0 (+4.1)	151.8 (+3.7)
	体重 (kg)	23.1 (+1.5)	26.8 (+3.7)	31.1 (+2.7)	34.6 (+2.7)	37.7 (+3.6)	42.3 (+2.4)

*（ ）は4月の発育測定からどのくらい大きくなったかを表しています。みんなとっても大きくなりましたね！

花粉症ってなんだろう？

そろそろ花粉症の季節がやってきます。花粉症は、スギ、ヒノキなどの花粉が、目や鼻のねんまくについて、目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を起こすアレルギーです。

風邪の症状と似ていますが、風邪が数日で治るのに対して、花粉症は原因となる花粉が飛んでいる間は、症状が出続けます。

症状が長い間続く場合は、耳鼻科でみてもらいましょう。



目がかゆいよ～
鼻がムズムズするよ～



くしゃみがとまらないわ～
鼻水もでる～

2月の保健目標 心の健康について考えよう

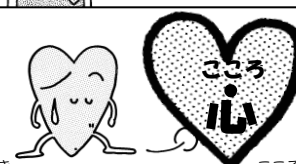


友だちの心も傷つけない！

悪口について
どう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはいやですよね？でも、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか？「冗談のつもり」「軽い気持ち」で言ったことでも、言われた人はとても傷ついてしまうことがあります。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

自分がやられたら どう思う！？ まずはそこから 考えてみて！！	“ことば”ひとつで 友だちを傷つけることも 助けることもできる！
傷つけたほうはすぐに忘れても 傷つけられたほうは 一生忘れない！	悪口を言うことで 仲よくなった人とは 本当の友だちでは ないです。



心が疲れていませんか？

意識してリラックスを心がけましょう。自分に合ったリラックス方法を考えてみよう。悩んだときは人に相談すると心が軽くなることもあります。信頼できる友達、先生、おうちの人に相談してみることも大切です。ひとりで抱え込まないでくださいね。

ぬるめのお風呂
にゆっくり入る。



しゅみの時間を
大切にする。



いつも笑顔で。
とにかく笑ってみる。



十分な睡眠。
早ね・早起きをする。

