

ほけんだより



令和6年 2月
袋井あやぐも学園
袋井北小学校保健室

2月も寒い日が続いています。寒さに負けない体をつくるために、たくさん食べて、たくさん運動をしましょう。

ストレスと上手につきあいましょう お子さんと一緒にお読みください。

テストや習い事、友達関係などストレスを感じる場面はたくさんあります。
ストレスを感じることが多いと、心や体に悪い影響を与えます。



心の不調のサイン

- イライラしやすくなる
- 急に涙が出る
- 落ち込んで、やる気がなくなる
- 人に会いたくなくなる

体の不調のサイン

- 頭やおなかの痛みが出る
- 眠れなかったり、夜中に目が覚めたりする
- 食べられなくなったり、食べ過ぎたりする

ストレスによる不調を感じたら・・・

<p>相談する</p>	<p>今の気持ちを紙に書かだす</p>	<p>深呼吸をする</p>
<p>好きなことをする</p>	<p>笑ってみる</p>	<p>みなさんだけの ストレス解消法を 探してみましよう</p>

ストレスを感じたときは、無理をせずに心と体を休めましょう。みなさんだけのストレス解消法も見つけてみるのも良いですね。

必要なときは、いつでも保健室に来てください。

花粉症セルフケア

今年も花粉の時期がやってきました。花粉症対策をして少しでも快適に過ごせるように御家庭での声掛けをお願いします。

外出時は、メガネやマスク、帽子などを使う。



帰宅したら、衣服や髪を払い、花粉を落とす。



部屋を掃除し、清潔にする。



1月の身体測定

1月に行った身体測定の校内平均を出しました。

成長には、個人差があります。バランスよく成長していることが大切なので、平均と差があることで神経質になる必要はありません。しかし、急激な体重の増減があった場合は、生活習慣を見直してみましよう。成長のことで心配なことがある方は、担任や保健室まで御相談ください。また、再度測定希望がある場合は保健室まで御連絡ください。



		身長 (cm)	体重 (kg)
		校内平均	校内平均
男子	1年	120.77	23.02
	2年	126.09	26.93
	3年	132.47	30.91
	4年	137.8	34.5
	5年	142.28	37.2
	6年	149.16	40.85

		身長 (cm)	体重 (kg)
		校内平均	校内平均
女子	1年	120.66	23.86
	2年	126.1	26.69
	3年	133.48	30.38
	4年	140.45	35.82
	5年	145.49	38.45
	6年	152.06	43.49

「けんこうのきろく」に身体測定結果とローレル指数の数値を記入し、返却しました。保護者記入欄に押印をし、学校へ提出をお願いします。



「インフルエンザ」と「新型コロナウイルス」は、学校登校日に、「経過観察表」の提出が必要になりますので、コドモンからの印刷・学校での受け渡し等から御用意いただき、登校日に担任へ提出をお願いします。