



☆2月の保健目標☆

- 姿勢を正しくしよう
- 心の健康について考えよう

とうとう旭地域でもインフルエンザでの学級閉鎖や学年閉鎖が起こってきましたね。自分の健康をまもれるのは自分自身です。感染症にまけない気力・体力をつけていきましょう。また、心の中にいる悪いオニもおいだして、やさしさいっぱい、福いっぱいの心で、元気に楽しくすごせるといいですね。

思いやりって何かな

「思いやり」というと、みなさんはなにを思いうかべますか？だれかにやさしくしてあげることなどが頭にうかんだ人が多いかもしれませんね。けれど、「なにかをしてあげなければダメ」なのでしょうか？

毎日をいっしょうけんめいすごしていると、うれしいこと、たのしいことだけでなく、かなしいことや、はらがたつこともありますね。そんなきもちをそのまま、まわりの人にぶつけてしまうとどうなるでしょう？きっと、おたがいにいやなきもちになりますね。

「もし、自分だったら？」と、人のきもちをわかろうと努力すること、それが思いやりです。

人のきもちをかんがえているか、自分の生活をふりかえってみてください。



身体測定結果を配付します

「健康票」で身体測定結果を配付しますので、一年の成長の様子をぜひご確認ください。また、一年間で身長も体重も順調に成長し、間もなく進級を迎える児童は、心も大きく成長しています。ちょっとした日常の態度など、ぜひ昨年度と比べてみて、たくさんほめてあげてください。

《1月の計測結果》(平均)

	身長(cm)		体重(Kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	121.6	121.5	23.8	23.3
2年	127.8	126.2	26.9	25.5
3年	132.2	132.1	29.3	28.6
4年	137.6	138.5	32.9	33.9
5年	144.4	146.9	39.2	39.6
6年	150.6	151.8	44.0	41.6

《各学年の1年間の成長》(平均)

	身長(cm)		体重(Kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	5.2	5.0	2.2	2.1
2年	4.4	4.5	2.3	2.3
3年	4.2	5.2	2.6	2.7
4年	3.7	4.9	2.2	3.0
5年	5.1	5.5	3.0	3.6
6年	4.9	3.8	4.0	3.1

こまめに検温するくせをつけましょう

なにかウイルスに感染した時に、体はそれを戦うために体温を上げます。自分は大丈夫、と思わずに、少しでも体調がおかしい時は、検温するくせをつけてください。なお、その時は、**銀色の部分がわきの中心に当たる**よう、測りましょう。

また、かぜと花粉症は症状が似ています。**長期間症状が出続けている、同じ時期に鼻かぜをひく**、などの時には花粉症かもしれません。ぜひ耳鼻科へ行って見てもらいましょう。

体温の正しい測り方を知ってる？

- ① ワキの汗をふく
- ② ワキのくぼみの中央に体温計の先をあてる
- ③ 体温計は、下から上に向けて押し上げる
- ④ ワキをしっかり閉じてヒジをわき腹につける

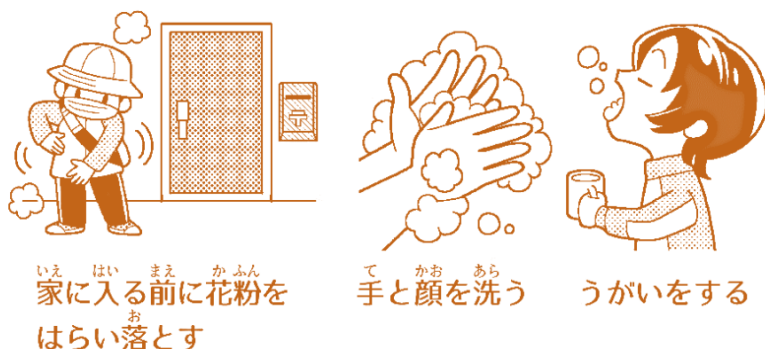
花粉症の予防には

花粉症の原因になるスギ花粉は、地域によっては1月から飛んでいます。予防のためには、少しでも花粉を体の中に入れないことが大切です。早い時期から準備をしましょう。

外出時の服装



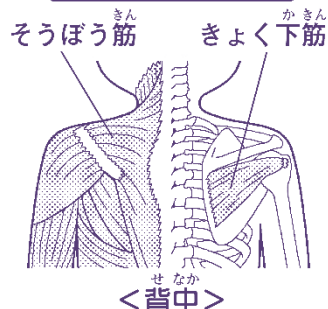
外から帰ったら



かたこりとは？

悪い姿勢や運動不足が原因で背中中の血行が悪くなり、筋肉につかれのもとがたまるなどして、痛みを感じるのが「かたこり」です。悪化すると、頭痛やはき気を起こすこともあるので、早めにかたこりをほぐすように心がけましょう。

こりやすい場所



かたこりの主な原因

- ・姿勢の悪さ
- ・目の使い過ぎ
- ・運動不足
- ・緊張やストレス
- ・骨や内臓の病気

