



ほけんだより2月号



まだまだ寒い日が続いていますが、2月4日は立春。春の始まりです。校庭の木々や草花は、春に向けて少しずつ準備を始めています。春はすぐそこ！みなさんも新しい春に向けて準備を始めてみてはいかがでしょうか。



心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな
体の症状
には注意

- おなかが痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする
- 眠れない だるい 落ち着かない 集中できない
- やる気がでない 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日にはいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



心が元気をなくしたときは・・・

こんな方法でリラックスしてみるといいかも



友だちや先生
おうちのひと
に話してみる



散歩をする



自分の好きな
ことをする



早めにねる



ぼーっとする
なにもしない
時間をつくる

ゆっくり
お風呂に
はいる



1月の身体計測の結果

4月から比べて、身長は約3～5cm、体重は約2～4kgの増加がありました。成長には個人差があります。配付した健康の記録の裏表紙にある成長曲線を記入すると成長の経過がよくわかります。おうちの人と一緒に作ってみてください。成長について心配なことがありましたら、養護教諭にご相談ください。

		身長(cm)		体重(kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	1月	121.2	119.4	24.2	23.2
	4月比	4.1	4.2	2.2	2.1
2年	1月	127.0	125.7	27.7	26.5
	4月比	4.4	4.5	3.2	2.5
3年	1月	133.1	131.9	30.6	29.2
	4月比	3.7	4.3	2.7	2.6
4年	1月	139.3	139.4	36.1	33.7
	4月比	4.7	5.6	2.9	3.0
5年	1月	145.2	144.9	40.6	38.4
	4月比	4.8	4.9	3.9	3.5
6年	1月	152.2	150.9	44.6	43.4
	4月比	5.7	4.4	4.6	3.5

花粉症Q&A

Q. 花粉症ってなあに？

A. ヒトの体には、病気にならないために、体の中に入ってきたものを「受け取るか？ 追い出すか？」と考えるしくみがあるんだ。花粉症は、体の中に入ってきた花粉を「悪いものだ！」と判断して起こるよ。花粉を外へ追い出すために、鼻水やなみだで洗い流したり、くしゃみで吹き飛ばそうとするんだね。



Q. どうすればマシになる？

A. 花粉を体の中に入れないように工夫しよう。外に出るときは、メガネ・マスク・ぼうしを忘れずに。ツルツルの上着だと花粉がつきにくいよ。



Q. 花粉症じゃない人は？

A. 花粉症で友だちが苦しそうなのはつらいよね。校舎に入る時は、服や髪についた花粉をはらうなど、思いやりをもてるといいね。

