

ほけんだより 2月

令和8年2月5日
小鹿野小学校保健室
鈴木 すすき

学校教育目標 進んで学ぶ子 思いやりのある子 たくましい子


 まだまだ寒くて、体を縮めたくなるような日もありますが、みなさんはしっかりと背筋を伸ばしていますか？シャキッとしてみると気持ちもいいものです。骨は、太陽の光を浴びると丈夫になります。外で元気いっぱい体を動かし、手洗いうがいも念入りに、健康な体づくりの習慣を身につけましょう。

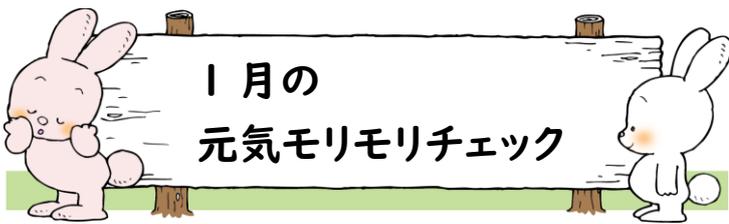
3学期 身体測定の結果



1月の身体測定結果の学年平均を出しました。()は4月からの増加です。

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	122.8(4.4)	120.0(4.0)	26.3(2.3)	22.9(2.1)
2年生	127.1(3.4)	126.1(4.0)	27.6(2.6)	27.8(2.3)
3年生	133.2(4)	130.8(4.9)	31.2(30.)	33.1(4.1)
4年生	136.2(3.4)	139.8(4.6)	33.2(2.9)	36.7(3.2)
5年生	144.0(3.9)	145.2(4.4)	38.9(3.5)	39.6(3.9)
6年生	150.0(5.1)	152.0(3.5)	42.5(3.6)	45.4(3.6)

☆成長には個人差があります。



「つめ」が○だった人



304人中254人

「朝ごはん」が○だった人



304人中302人

「すいみん」が○だった人



304人中225人

朝ごはんは、きちんと食べてきてくれる人がほとんどでした。

「つめ」、「すいみん」は×の人が非常に多いです。きれいな爪で清潔な身なりを整えましょう。また、必要な睡眠時間をしっかり取り、本来の力が発揮できるようにしましょう。



せつぶん はる くる 前におこなうにほんどくじ ぎょうじ おに そと ぶく うち げんき こえ まめ わる おに びょうき
 節分は、春が来る前に行う日本独自の行事。「鬼は外、福は内」と元気な声で豆をまいて、悪い鬼や病気を追い出して、1年の健康と幸せを願います。また、その年の恵方を向いて黙って食べると願いごとが叶うといわれている“恵方巻”という巻き寿司を食べる風習もあります。

かぞく みんなの健康と幸せを願う行事なんですね。



せつぶん 節分をふまえて・・・

けんこう しあわ ねが せつぶん けんこう しあわ かな なに
 健康と幸せを願う節分ですが、健康と幸せを叶えるためにできることは何でしょう？

まずは、自分の健康管理だと思えます。朝起きたときに、今日の自分は元気かな？調子は良いかな？と自分で健康観察をする習慣は身につけていますか？なんとなく起きて1日を過ごすのはもったいない！

『今朝の私95点！ちょっとつめがのびてるなあ。』なんて自分で健康観察をしてみてもどうでしょうか。

じぶん からだ じぶん よ じぶんじしん りかいしゃ
 自分の体は、自分がいちばん良くわかっています。自分自身の理解者になることが、健康管理の第一歩です！

げんき けんこう しあわ
 元気がないと、いつものことも楽しめません。健康って、幸せですね。



たいちょうふりょう ぞくしゆつちゆう 体調不良、続出中

がっき はじ やく かげつ けいか ほけんしつ ようす たいちょう
 3学期が始まって約1ヶ月が経過しました。保健室からの様子としては、“なんとなく体調がすぐれない”という人が多いように感じます。

保健室で話を聞くと、「朝から調子が悪かった」「昨日の夜、38度の熱が出ていたけど解熱剤を飲んできた」「下痢をしていて気持ちが悪いくらい一応登校した」という人も多くいます。

～ お願い ～

- 朝、体調が悪いと感じるときは、無理をせず自宅でゆっくり休んでください。無理は不調を長引かせます。早く元気になるには、休養が一番です。
- 解熱剤は、病気を治す薬ではありません。辛い熱や痛みを抑えるためだけの薬で根本的な治療に使われることはありません。解熱剤を使わなくても平熱が保てるようになってから登校してください。



がんばることも大切ですが、体を大切にすることも考えて行動しましょう。

はみがきカレンダーの実施 ありがとうございます

ふゆやす まいにち かい ひと ぜんたい やく
 冬休みに毎日3回はみがきができた人は、全体の約35%でした。

がいしゆつ がくどう ひる は か
 外出、学童などで昼の歯みがきがなかなかできないようですが、代わりにうがいをしてみるのも、口に残った食べかすをきれいにできていいかもしれないですね。

