

児童用
保護者用

すくすく



平成29年2月3日
栄小学校 保健室
NO. 10

2月の保健目標：自分や友達の「よいところ」を見つけよう

☆ 身体測定結果(男女別学年平均)

< 男子 >

項目 学年	身長			体重		
	4月	9月	1月	4月	9月	1月
1年	117.1	119.7	121.3	21.6	22.5	23.7
2年	123.1	125.9	127.5	24.8	26.6	27.7
3年	128.8	130.8	132.7	27.6	28.9	30.1
4年	132.6	135.0	136.9	29.2	30.5	31.8
5年	140.2	142.9	144.9	34.1	35.9	37.3
6年	145.4	148.5	151.3	37.2	39.5	41.2

< 女子 >

項目 学年	身長			体重		
	4月	9月	1月	4月	9月	1月
1年	115.2	117.7	119.5	20.3	21.1	21.8
2年	122.6	125.1	126.9	24.1	25.4	26.3
3年	128.8	131.3	133.7	28.0	29.4	31.0
4年	133.3	136.2	138.6	29.2	30.9	32.4
5年	141.5	144.2	146.3	34.7	36.4	38.0
6年	146.1	148.9	150.5	37.7	39.4	41.0

みなさん、この一年で背が伸びましたね。担任の先生よりも、背が高くなった人もいましたね。毎日おいしい食事を作ってくれたり、みなさんが健康に過ごせるように見守ったりしてくれている、おうちの人に感謝しましょう。

☆ インフルエンザ流行中

6の1、3の1、4の3が学級閉鎖になりました。豊明市内でも、学級閉鎖や学年閉鎖になっている学校があります。栄小のみなでインフルエンザ予防に取り組みましょう。



○ 教室に、きれいな雑巾をめらして干しましょう。

空気が乾燥すると、私たちの鼻やのどの粘膜にあるせん毛が、うまく働けなくなり、体に侵入してきたウイルスを、外に運べなくなります。

○ 気温が低いときには、暖房器具を活用しましょう。

気温が低いと、ウイルスが活発になります。

○ 放課は窓を広く開けて換気をしましょう。

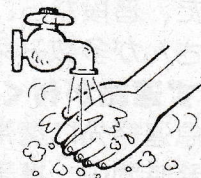
閉めきった部屋に、インフルエンザに感染した人がいると、ウイルスが、ふわふわと漂っているかもしれません。空気を入れ換えましょう。

○ こまめに、石けんで手を洗いましょう。

手に付いているウイルスを洗い流しましょう。

○ こまめに、お茶を飲みましょう。

放課は、お茶を飲んで、のどをうるおしましょう。



自分や友達じぶんの「よいところ」を見つけようともだち



あなたには、「よいところ」が、たくさんあります。「よいところ」を見つけて、自分のことを好きになると、自然と笑顔になり、物事をプラス思考で考えることができます。そして「自分のことが好き」で、自分のことを大切にできる人は友達のこと大切にもできると言われています。



まずは、自分の「よいところ」を、たくさん見つけてみましょう。そして、友達の「よいところ」も見つけて、教えてあげましょう。

「わるいところ」と「よいところ」は、表と裏かもしれないよ。

自分では「わるいところ」と思っているけど、おうちの人や先生、友達から見たら「よいところ」なのかもしれないよ。

集中 力がない→いつも新しいことを考えている

くよくよする→反省できる

消極的→ひかえめ

落ち着きがない→活発

気が短い→反応が速い

だらしない→細かいことにこだわらない

暗い→物事を深く考える

話すことが苦手→聞き上手

☆「よいところ」は、人と比べて自分が優れているところではありません。だから、友達と比べたり、兄、姉、弟、妹と比べたりしなくてもよいのです。

あなたはあなたです。人と違っていることは、当たり前ですよ。

おうちの方へ

インフルエンザ流行中です。感染予防にご協力をお願いします。

○無理をさせず、早めの休養を！ 他のお子さんへの配慮を！

登校前に、お子さんの様子がいつもと違うときは、必ず熱を測ってください。個人差がありますが、おおむね37度以上の発熱や頭痛、咳、のどの痛みなどの症状があった場合は、無理をさせず、登校を控えて静養し、早めに医療機関で受診してください。無理をして学校に来てしまったお子さんから、インフルエンザが広がる可能性があります。感染症にかかってしまうと重症化しやすい持病をもつお子さんもいますので、他のお子さんへの配慮をお願いします。

○マスクの着用、予備のマスク持参のお願い

咳だけでなく、かぜの症状があって登校させる場合は、必ずマスクをつけさせてください。また、普段から、ランドセルの中にマスクを入れておいてください（クラスに調子の悪いお子さんが多数みえたりしたときには、クラス全員にマスクをつけさせることがあります）。

○必ず連絡が付く緊急連絡先を！

緊急連絡先に携帯電話の記入しかない場合に、おうちの方と連絡がつかないことが多いです。勤務時間中、携帯電話に出られない方、年度途中で勤めに出られた方、勤務先が変更になった方は、早急に勤務先の名称、電話番号を、担任に連絡帳でお知らせください（医療機関を受診する必要がある病気やけがをされた場合、連絡がつかないと大変です）。