

ほけんだより



☆1月の身体測定の結果です☆

各学年の平均の身長です。どの学年も、順調に伸びています。単位：cm

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	120.2	126.4	130.5	137.7	142.3	151.0
女子	118.7	124.7	132.2	136.8	145.2	149.9

*学年別の平均は保健室前の廊下にも掲示してあります。

・節分とは、本来、季節が移り変わる日の前日をあらわしています。恵方（2016年は南南東）を向いて太巻きを食べる習わしがありますが、この習わしは「福を巻き込む」という意味があるそうです。本校ではインフルエンザが1月下旬より流行しています。2月にはインフルエンザの季節が移りかわり、本校の流行を終わらせたいですね。



♡コミュニケーションをとみましょう♡

あなたはいま、どのあたり？



・友だちの顔を見ると、元気がない時、うれしい時の表情の違いがよくわかりますね。でも今の自分の顔はどうなのでしょう？鏡をみなくてもどんな気持ちかは自分でわかっていると思います。周りにいる友だちと普段からコミュニケーションをとり、元気がない時にすぐに気がついてあげられるといいですね。

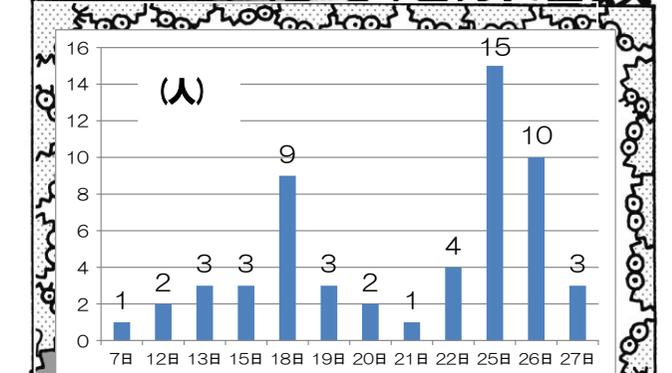


2月の保健目標

教室の換気に気をつけよう

・教室内は換気のために授業中も廊下側の天窓と対角線の窓が5センチほどあけてあります。寒いですが、空気が汚れないようにすることの方が大切です。

インフルエンザ感染者数



*本校でインフルエンザと診断された人の数

*愛知県内では1月20日にインフルエンザ注意報が発令されています。手洗い、換気、十分な睡眠で予防をすること、そして体調が悪い時は早めに休みましょう。また、できるだけ外出は控え、感染防止に努めましょう。

今日の自分は元気かな？

自分で自分の健康観察をしてみよう

元気はある よく眠れた 熱はない

朝食がおいしく食べられた 体の調子の悪いところはない 悩みごとはない

心配なことがあるときは、家族や保健室に相談してね

言葉には力がある

「うざい」「きもい」「バカ」「きえろ」「むかつく」……。これらは心にグサリとささるトゲトゲした言葉で、人から言われたら悲しくなったり、深く傷ついたりします。反対に、「ありがとう」「大丈夫？」「がんばったね」「上手だね」などは、言われると心がほんわかと温かくなりますね。このように言葉には大きな力があり、たった一言でも人をイヤな気持ちにさせたり、逆にとても幸せな気持ちにさせたりします。だからこそ、その使い方には気をつけたいものです。普段から自分が言われたらうれしい言葉をたくさん使うようにしたいですね。

● しっかりとうがいをすべし

● 元気にからだをうごかすべし

● よく食べるべし

● よく寝るべし

かせインフルエンザに負けないためのこころえ

保護者の方へのお願い

・この季節は帰宅後にお子様が急に発熱（又は土日に発熱）することがあります。翌朝は熱が下がっているからと登校してきますが、頭痛、発熱、のどや関節の痛みがあるというお子様は、早退の措置をとらせていただいております。その後病院を受診されて、インフルエンザと診断されたというケースが非常に多くみられます。インフルエンザが本校で、そして近隣の幼稚園、小中学校で流行していますので、急な発熱や体調が思わしくない場合は、必ず病院で受診の上、インフルエンザの検査を受けていただくようにしてください。なお、休日又は土日、夜間などの場合には津島地区休日診療所へ受診していただくこともご検討していただけるとよいと思われます。詳しくはホームページなどでご確認ください。住所：〒496-0801 愛知県津島市藤浪町4丁目14 電話：0567-24-3611