

にこにこ

古丹別小学校 保健室

ほけんだより No. 21

R 8. 2. 3



3学期が始まって2週間がたち、2月になりました。「冬休みモード」から「学校モード」に切りかえることはできましたか？ 学校が始まって1、2週間頃から体調があまりよくない、なんだか疲れている、集中力が続かないという人が出てきやすいです。スキー学習や休み時間に元気に活動するためにも、規則正しい生活をして体や心の調子を整えましょう。

ストレス対策に

3つの「R」

2月



「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。

・REST (休養)

…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。

・RECREATION (気晴らし)

…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。

・RELAX (緊張をほぐす)

…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。



健康カードを返却しています！

○健康カード 1月の身体測定の結果(身長・体重)がのっています。

視力検査を希望した人は視力検査の結果ものっています。

○お知らせ文書 視力がC以下の人に渡しています。全員がもらうわけではありません。

もらったなら、必ずおうちの人と確認してください。

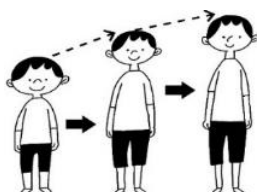
健康カードは保健ファイルに入れて、2月6日(金)までに学校に持ってきてください。

がつ したいそくていけっか 1月の身体測定結果

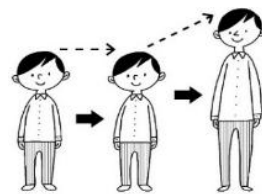
		身長(cm)	4月とくらべると…
1年生	男子	123.0	5.5cmのびた！
	女子	125.2	5.7cmのびた！
2年生	男子	128.3	4.3cmのびた！
	女子	125.5	4.3cmのびた！
3年生	男子	132.7	4.0cmのびた！
	女子	135.3	5.2cmのびた！
4年生	男子	137.9	4.4cmのびた！
	女子	145.2	5.7cmのびた！
5年生	女子	147.6	4.5cmのびた！
6年生	男子	154.9	7.1cmのびた！
	女子	152.0	5.8cmのびた！

この結果は古小の平均です。身長しんちようののびかたや体重たいじゆうのふえかたには「個人差こじんさ」があります。この数値すうちと自分の結果けっかが違ちがっても問題もんだいありません。大切たいせつなのは「順調じゆんちように成長せいちようしているかどうか」です。周りまわの人ひととの違ちがいは気にせずきそくただ、規則正しい生活せいかつを続け、自分じぶんのペースで成長せいちようしていくことが大切たいせつです😊

身長・体重しんちよう たいじゆうのバランスがよくない…という人は、給食きゆうしょくやふだんふだんの食事しょくじでバランスよく栄養えいようをとって、適度てきどな運動うんどうを続けましよう！おかしだけでは大切たいせつな栄養えいようをとれないので、食べ過ぎたすには注意ちゆういしましうね！



成長せいちようの仕方しかたは
さまざま



保護者の方へ

健康診断結果について

1月に行った身体測定と、視力検査（希望者のみ）の結果をお知らせしています。健康カードに結果を記入していますので御家庭でお子さんと一緒に成長を感じていただければと思います。

また、4月・8月と同様に今回も肥満度も記録しています。数値の基準については右の表を御確認ください。

健康カードは**2月6日（金）**までに押印して学校へ返却をお願いします。

高度肥満	50%以上
中等度肥満	30～50%未満
軽度肥満	20～30%未満
普通	-20～+20%未満
やせ	-20～-50%未満
高度やせ	-50%以上

給食時のマスクについてのお願い

風邪症状や感染症の拡大時、着けていたマスクが汚れてしまったなど必要な場合には保健室でマスクを渡しています。また、給食当番は食中毒や感染症予防のため、マスク着用を必須にしていますが、当番でマスクを忘れてしまったという状況の貸し出しが増えています。貸し出した場合には**新品・未使用の個包装のマスクを保健室まで返却**していただけると大変助かります。御協力をお願いいたします。