



令和5年2月5日
朝日西小学校
保健室

1月下旬頃から、日が延びて明るい時間が長くなってきましたね。2月4日は「立春」といって暦の上では春になり、寒さがきびしい日ばかりではなく、すこしずつ暖かい日もでてきます。日によって気温に差があると、体調を崩しやすくなります。引き続き体調に気をつけて過ごしましょう。

2月の保健目標

すすんで外遊びをします



運動すると、いいことがいっぱいあるよ!



病気に負けない
体力がつく



夜しっかり眠れて
毎日気分もすっきり



疲れにくい
からだになる



肥満や生活習慣病の
予防になる

アレルギーのこと、知っていますか?

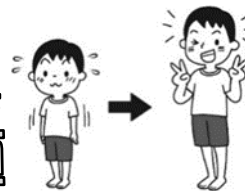


アレルギーとは、私たちの体にある「免疫(ウイルスや細菌などから体を守る力)」の働きが、体に入ってきたものに強く反応してしまい、腫れやかゆみなど、いろいろな症状がでてしまうことをいいます。

アレルギーの原因には、食べものや花粉、金属、ハウスダストなどいろいろなものあり、症状が重い場合は命にかかわることがあります。また、昨日までは平気でも今日突然に症状がでることもあります。何かを触ったり、食べたり、ある行動をしたときに同じ症状が何度もでるときは、アレルギーかもしれません。気がついたらすぐにおうちの人や先生に相談しましょう。

2月20日は「アレルギーの日」、17日~23日はアレルギー週間です!

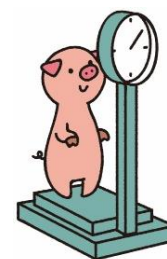
9月からの身長の伸びと体重の増えの平均値



			1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	身長 (cm)	9月	118.4	128.5	130.1	138.3	141.4	146.8
		1月	120.0	130.1	131.7	140.3	143.3	150.0
		9月からの伸び	1.6	1.6	1.6	2.0	1.9	3.2
	体重 (kg)	9月	22.8	28.3	29.7	33.7	36.3	38.6
		1月	23.6	28.7	30.9	34.3	35.8	40.7
		9月からの増え	0.8	0.4	1.2	0.6	0.5	1.1
女子	身長 (cm)	9月	118.7	125.1	130.3	135.8	146.6	155.5
		1月	120.2	127.5	131.8	138.5	148.4	156.0
		9月からの伸び	1.5	2.4	1.5	2.7	1.8	0.5
	体重 (kg)	9月	22.9	26.6	27.5	32.6	40.9	46.9
		1月	23.8	27.8	28.3	33.5	43.2	49.0
		9月からの増え	0.9	1.2	0.8	0.9	2.3	2.1



9月からみなさん大きくなりましたね。身長の伸びる時期や伸び方は一人ひとり違います。4年生の保健の授業では、「個人差」という言葉を使います。友だちと比べるものではなく、ちがってあたりまえです。でも、もし心配なことがあったら先生やおうちのひとに相談してみましよう。



また、「たくさんの人たちの支えがあってここまで成長できた。」と感謝の心を持てるとよいですね。



おさんぽでも OK
からだをうごかそう



ダラダラちゅういほう!

保護者のみなさまへ

日頃より学校保健活動にご理解ご協力いただきまして、ありがとうございます。1月24日に十二月田中学校区4校合同の地域学校保健委員会が開催されました。5, 6年生の保護者の皆様にはアンケートにご協力いただきましてありがとうございました。ご報告もかねてお便り作成中です、後日配布させていただきます。

また、今月下旬に1~5年生の保護者様にはアレルギー疾患調査票の配布を予定しております。どうぞよろしくお願いいたします。次年度も子どもたちが安全に学校生活を送れるよう対応していきます。年度の途中でも何か気になることがございましたらお気軽にご相談ください。