

保健だより 2月



玉川小学校
令和7年2月号

1月から2月にかけては1年の中でもいちばん寒くなり、インフルエンザがもっとも流行しやすい時期です。学校でインフルエンザを流行させないためには、一人一人が予防を意識することが大切です。病気になるための【手洗い・うがい】、病気に負けないからだをつくるための【すい眠・食事・運動】は、しっかりできているでしょうか？

インフルエンザの予防方法について、1月の身体測定の際に勉強したことを思い出してみましょう。みんなのために、あなたのために、気をつけていきたいですね。

☆インフルエンザの予防について復習しよう☆

予防のキホン！ 手洗い・うがい 石けんをしっかりと泡だてて、ていねいに洗おう。	病気をうつさない！ せきエチケット せきやくしゃみが出るときは、マスクをしよう。	病気をひろげない！ 教室の換気 ろう下側と外側の窓を開けて、空気の通り道を作ろう。	病にならない！ 生活リズム 生活リズムをととのえて体の抵抗力を高めよう。
---	--	---	--

たくさん成長したね！ ～1月の身体測定結果～

冬休み明けにおこなった身体測定の、各学年の平均値が出ました。4月の平均値と比べるとどの学年も大きく成長していますね。すい眠をじゅうぶんにとって、好ききらいなく何でも食べる人は、グングン成長しますよ！

だんし 男子	身長 (cm)		体重 (kg)	
	4月	1月	4月	1月
1年	114.9	119.4	21.2	23.3
2年	122.3	126.5	25.6	29.2
3年	128.7	132.4	27.5	29.8
4年	133.7	137.5	31.2	33.6
5年	136.8	140.0	31.3	34.3
6年	144.7	151.5	38.5	43.1

じょし 女子	身長 (cm)		体重 (kg)	
	4月	1月	4月	1月
1年	115.0	119.5	20.3	22.6
2年	120.7	125.2	22.0	23.9
3年	128.9	132.9	28.2	30.5
4年	133.0	137.6	28.1	30.7
5年	140.4	143.7	34.2	36.3
6年	146.5	150.7	38.8	42.6

2月の
保健目標

心の健康について考えよう



自分を大切にすること

心の健康で、気になることはありませんか？
何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、夜ぐっすりねむれなかったりしたら、それはあなたの心がSOS…助けて！という信号を出しているのかもしれません。（ちなみに、SOSのモールス信号は「トントントン・ツーツーツー・トントントン」と打ちます。2024年に流行したあの曲にはこんな意味がかくれているんですね）



いつも明るく元気にすごせたら幸せですが、人間ならだれでも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラッしたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。でもそれは、自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受けとめましょう。



そして、少しでも心のかたまりがほぐれるように自分なりの方法でリラックスしてみませんか。
自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。
いつも、がんばっているあなた！ そのがんばりを知っているのは、あなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。

おすすめのリラックス方法



たっぷり寝る

好きな音楽を聴く



ゆっくりお風呂につかる



動物とふれあう



好きなものを食べる



友だちや家族とおしゃべりする

