

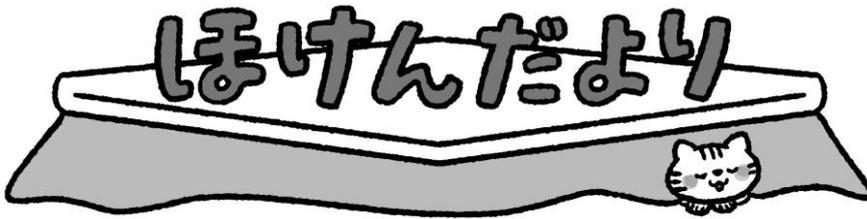
れいわ ねん がつ
令和8年2月

おおてしょうがっこう ほけんしつ
大手小学校 保健室

がつ ほけんもくひょう
【2月の保健目標】

いのちのたいせつ
大切さについて

かんが
考えよう



がつ にちもくようび がっこうほけんいいんかい おこな すいみん せんもんか せんせい まね すいみん たいせつ はなし うかが
1月22日木曜日に学校保健委員会を行いました。睡眠の専門家の先生をお招きし、睡眠の大切さについてお話を伺
いました。興味深いお話でしたので、その一部を紹介します。

かぜ すいみん せんもんか せんせい まね すいみん たいせつ はなし うかが
★風邪をひきにくくなる！鼻の中に菌を入れる実験をしたところ、睡眠時間が短い人ほど風邪にかかりやすく、睡眠
時間が長い人ほど病気になりにくいという結果がでたそうです。

すいみんじかん なが ひと ひょうき けっか よ すいみん せんもんか せんせい まね すいみん たいせつ はなし うかが
★睡眠時間が長い人ほどテストの結果が良い！よく寝る人ほど、脳にある記憶の貯金箱「海馬（かいば）」が大きく、
テストの結果も良いそうです。

しょうがくせい ひつよう すいみんじかん じかん すいみんじかん と すいみん たいせつ はなし うかが
小学生に必要な睡眠時間は「9～12時間」といわれています。睡眠時間は取れていますか？よく寝るために、以下の
ことを実践してみましょう。

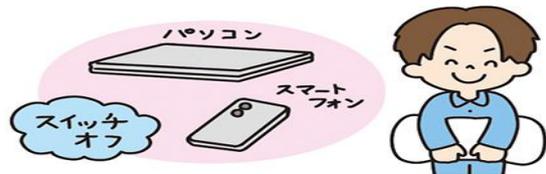
よく眠るために

きょうも あさ はげんきですか？ すっきり起きられない、体がだる
くてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りなかったり、
ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれませんが。
ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

- 寝る部屋は暗くする



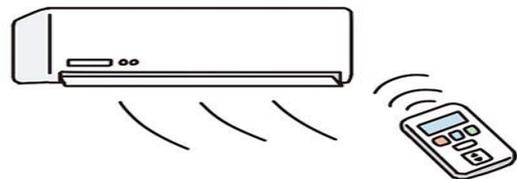
- 寝る直前までスマートフォン
やパソコンを見ない



- 寝る前は、その日にあった
いいことを思い出す



- 寝る部屋の温度を調節する
(冬は19～22℃、夏は23～26℃ぐらい)



- 自分に合う寝具
(布団やまくら) を使う



- 着心地がいいパジャマを着る



1月の身体測定結果

かくがくねんだんじょべつ ほんこう へいきんち
 〈各学年男女別 本校の平均値〉

下の表は各学年の身長と体重の平均です。平均はあくまで目安です。成長には個人差があるので、心配しなくても大丈夫です。

【男子】



	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	118.9	125.6	131.4	137.6	142.8	150.3
体重 (kg)	22.4	26.3	29.4	34.5	38.8	44.9

【女子】



	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	119.4	125.0	131.4	139.0	145.4	151.7
体重 (kg)	22.6	25.5	30.7	33.0	38.3	43.0

もう
はじまっている?!

花ふん症

花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。



●マスク



鼻・のどから入る花ふんをガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

●メガネ/ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けてもよいかもしれません。



●ぼうし



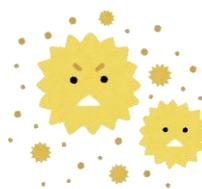
頭(かみの毛)には花ふんが付きやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

●コート

ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入りましょう。



アレルギーが起きやすい季節がやってきましたね。できる対策を取り入れて、花粉症の季節をのりきりしましょう!



保護者の方へ

～アレルギーについて～

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。そろそろ花粉症対策が必要な時季ですが、学校給食において食物アレルギーも大きな問題です。学校でも指導していますが、アレルギーのある人は体質によって食べられないものがあること、それは好き嫌いやわがままではないこと、食べられないことで友だちをからかったり、悪口を言ったりしないこと、自分の分の給食を友だちにあげたり、交換したりしないことなどをお子さんに教えてください。

