



げんき



ほけんだより NO. 53 H25. 2. 1 川本南小学校保健室

みんなでめざそう！ 学級閉鎖ゼロの川本南小！！

市内では学級閉鎖をする学校が増えてきました！



川本南小では、1月にインフルエンザにかかった人が6名出ましたが、感染性胃腸炎については1月にかかった人はいません。他の学校よりも流行がややゆっくりな川本南小ですが、このまま大流行にならないように、しっかりと手洗い・うがいなどの予防に力を入れていきましょう。

また、インフルエンザ予防の一つとして、温かいお茶やお湯を入れた水筒を学校へ持って来るようにしましょう。うがいのほかに、のどや鼻の粘膜が乾いて、かぜのウイルスが体内に入りやすくなるのを防ぐための水分補給にもなります。水筒の中身は、やけどしない程度の温度にしましょう。



『手洗い・うがい』は、とにかく、こまめに、ていねいに！！
(人が大勢集まるところや外から帰ったとき、食事の前、トイレの後は必ず！！)

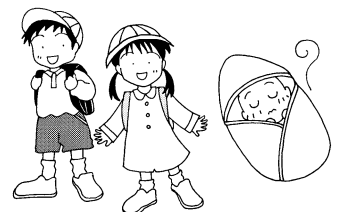
『手洗い・うがい』の習慣がしっかりと身につけていると、いろいろな感染症の予防につながります。自分のため、家族のため、友だちのため、みんなで声をかけ合いましょう。

おうちのかたへ

☆『性に関する指導』が始まります。

各学年で性に関する指導が始まります。ご家庭にご協力をお願いすることもありますので、よろしくお願いいたします。

また、お子さんから話が出たときには、ぜひ、良い機会として、あたたかい言葉をかけたり、相談にのってあげたりしていただけたら、大変うれしく思います。



☆「南小げんきアップカード」(2回目)にご協力ください。

1回目の「げんきアップカード」では大変お世話になりました。2回目を2月中に予定していますので、よろしくお願いいたします。1回目の結果については、2月12日(火)に行われる学校保健委員会で報告させていただきます。

2月の保健行事予定

12日(火) 学校保健委員会 13:30～

* 委員になられている保護者の皆様、よろしくお願いいたします。



みんな大きく なりました！

がっきしんたいぞくていけっか
＊3学期身体測定結果＊



4月と比べると、身長で
2・5年男子、4・5・6年女子、
体重で2・6年男子の成長が
目立っています。

「健康カード」を返しますの
で、おうちの人と一緒に自分の
成長の様子を確認しましょう。

それから、身長の伸びに対
して、体重が増え、肥満度が上
がってしまった人は、どんどん
進んで体を動かしましょう。

		身長(cm)	4月からの 増加(cm)	体重(kg)	4月からの 増加(kg)
1年	男	119.0	4.3	21.9	1.5
	女	121.3	4.9	23.2	2.0
2年	男	129.1	5.4	29.8	3.8
	女	125.0	5.0	25.3	2.3
3年	男	131.2	4.7	30.1	2.7
	女	132.0	5.1	29.3	2.4
4年	男	136.6	4.2	32.6	2.2
	女	136.2	5.4	29.0	2.1
5年	男	141.9	5.5	34.5	2.9
	女	148.1	5.3	38.7	3.0
6年	男	145.2	5.0	39.8	4.1
	女	148.9	5.2	37.9	3.4

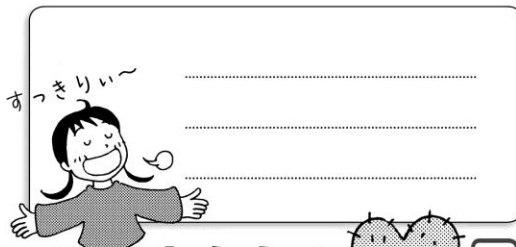


「こころ」の元気が出ない人は いませんか？

心配なこと、困っていること、悲しいこと、つらいこと、イライラすることなどのス
トレスがあって「こころ」の元気が出ないとき、みなさんは、どうしていますか？

そんなときには、一人で考えこまないで、おうちの人や先生、友だちに話してみまし
ょう。「話してくれて、ありがとう」と言ってくれる人が必ず、います。

そして、自分のストレス発散方法を知っていることも大切です。こんなことをしたら、
気持ちが楽になるというものがあるといいいですね。人や物にあたらないで、で
きる方法を下に書いてみましょう。



あなたのストレス発散方法は？

