



令和6年2月5日
神田小学校 保健室

2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒いと指先が冷えて、ポケットに手を入れたくなりますが、転んでけがをする危険があるので、手袋をはめるなどして暖かい服装にするようにしましょう。

また、ついつい背中を丸めて歩いてしまいがちですが、背筋を伸ばして、かっこいい姿勢で歩くようにしましょう。

1月の発育測定の結果

1月に3学期の身体計測を行いました。下の表は神田小の児童の男女別の身長・体重の平均です。2学期と比べて身長と体重はバランスよく増えていたでしょうか。発育には個人差がありますが、何か不安なことや心配ごとがあれば、保健室に相談にきてください。

男子	身長 (cm)	体重 (kg)	女子	身長 (cm)	体重 (kg)
小1	120.1	23.2	小1	119.5	23.6
小2	126.1	25.6	小2	125.1	25.9
小3	133.2	31.0	小3	133.0	31.3
小4	139.1	36.8	小4	142.3	37.6
小5	146.9	41.1	小5	147.9	41.8
小6	151.6	46.6	小6	150.4	45.0



身体計測時の保健指導のお話から

3学期の身体計測前に各学年、保健指導を行いました。1、2年生にはうんちの大切さについての話をしました。うんちの色や形、においで体の状態が分かることから『うんちは健康のバロメーター』といわれています。うんちの後はすぐに流さず、観察してみましょう。

	カチカチコロコロうんち	良いうんち	ドロドロうんち
種類			
色	黒・濃い茶色	明るい茶色	薄い茶色・黄色・白
形	コロコロ・カチカチ	バナナ状	泥状・水状
におい	きついにおい	ほぼしない	きついにおい
ひとこと	便秘の可能性が高いです。腸内環境が悪化しています。食物繊維や水分を取りましょう。	理想的なうんちです！食事・運動をしっかりと行い、排便習慣が整っているようです。	食べ過ぎや早食い、冷えが原因です。急なおなかの痛みがあります。

さいきん、こどものかふんしょうが増えていきます。かふんしょうになるとはなめふかいしょうじょうのほかに、ゆううつになったり、イライラしたりすることもあります。かふんしょうたいさく花粉症対策をしてかいてきはるす快適な春を過ごしましょう。



かふんしょう しょうじょう 花粉症のおもな症状



はなみず 鼻水



くしゃみ



めのかゆみ 目のかゆみ



はなのかゆみ 鼻のかゆみ

かふんしょう たいさく 花粉症の対策



ツルツルした素材の服を着る



かえ 帰ったらうがいやせんがん 洗顔をする



で 出かける時は、メガネもつける

げんかん まえ かふん はら お 玄関の前で花粉を払い落とす

ひ ちゅうい こんな日は注意!



は 晴れて かんそく 乾燥した日



あめ ふ 雨が降った 日の翌日



にちちゅう さいこうきおん 日中の最高気温 が高い日

学校保健委員会について

今年度の学校保健委員会は、2月14日(水) 15:45~3階ランチルームにて開催いたします。「子どもの力を引き出すほめ方」について本校のスクールソーシャルワーカー永野勇氣先生にご講演をいただきます。参加を希望される方は、下記QRコードを読み取り必要事項の入力をお願いいたします。お忙しいとは存じますが、ぜひご参加くださいますよう宜しくお願い致します。

【参加申し込み】 <https://forms.office.com/r/nXFMKTskAB?origin=lprLink>



病院受診のお願い

年度末が近づいて参りました。今年度の検診で、学校から受診のお知らせをもらったご家庭は、今年度中に病院の受診をお願いします。病院受診後、受診報告書をまだ学校に提出していない場合は、担任までご提出ください。特に、歯科(むし歯)の受診報告書の提出が少ない状況です。健康診断は、病気の早期発見・早期治療のチャンスです。お子様の身体のために、病院受診のご協力よろしくをお願いいたします。