



ほけんだより

令和8年2月2日

NO. 13

尾田蒔小学校 保健室

季節を表す言葉として、俳句などに使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか？
春→山笑う 夏→山滴る 秋→山粧う 冬→山眠る

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃ですね。みなさんも、あと2ヶ月で次の学年に。笑って新年度を迎えられるよう、準備はできていますか？借りたままになっているもの、謝っていなかったこと…今のうちにスッキリしておきましょう。体調管理もとても大切！早寝早起き朝ご飯で、残り2ヶ月もがんばりましょう！

1月に実施した、身体測定の結果です。自分にあったスピードで成長できていましたね。

1月の身体測定の結果より

それでも思ったより身長が伸びなかった、体重の増えが悪かった、肥満度が高くなりすぎてしまったと感じた人は、生活習慣を見直しましょう。きっと来年度は、今年度より伸びがよくなっていると思いますよ。

	身長 (cm)				体重 (kg)						
	校内平均 (1月)	4月から の伸び	校内平均 (1月)	4月から の増え	校内平均 (1月)	4月から の伸び	校内平均 (1月)	4月から の増え			
男子	1年	118.73	4.58	21.99	1.86	女子	1年	119.32	4.6	24.91	2.45
	2年	127.17	4.32	30.34	3		2年	127.22	4.19	27.65	2.3
	3年	129.43	4.69	29.19	2.8		3年	128.89	5.04	29.13	2.5
	4年	144.27	5.11	40.25	2.77		4年	140.68	5.2	34.96	3.13
	5年	141.93	4.65	38.79	3.52		5年	147.47	5.18	39.85	3.43
	6年	157.82	6.64	45.66	3.14		6年	152.92	4.49	46.26	3.21

身長や体重はもちろんですが、心もたくさん成長しましたね♪尾田蒔小の子供たちは、笑顔がステキな子ばかりです！心がもっと大きくなるよう、『感謝の気持ちを言葉でしっかり伝える』こと、そして、たくさん『笑う』ことを意識してみましょう。『ありがとう』と『笑う』ことは、心と体にたくさん良いことがあります！逆に、最近『ありがとう』が伝えられない…笑えていない…など感じる事があったら、心と体がピンチの時かもしれません。そんな時は、早めに相談してくださいね。

『ありがとう』は魔法の言葉

『ありがとう』と、感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響のホルモンが出ます♪

エンドルフィン

痛みを和らげる→

幸せな気持ちにしてくれる→

ドーパミン

←やる気を出させる

セロトニン

←心のバランスを整える

オキシトシン

体の調子をよくするホルモンのおかげで、よく眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります♪

「笑う」と、良いこといっぱい♪



めんえきりょくあ
免疫力が上がる！



きおくりょくあ
記憶力が上がる！



こうふくかん
幸福を感じる♪



コミュニケーションがスムーズになる



ストレスがやわらく

2月5日は
えがおひ
笑顔の日

がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

けんこうかんり
かぜをひかないように健康管理をしよう！

<2月のせいけつ検査>

①ハンカチ ②ティッシュ ③つめが伸びていないか



あさはんた
④朝ご飯を食べてきたか ⑤うがい・手洗いができているか

さむかぜほんとう
**「寒いから風邪をひく」は本当??

とても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われています。寒さだけでは風邪をひかないのです。風邪の原因はウイルスや細菌。これからの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、繊毛という器官で外に追い出してくれます。しかし、繊毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、繊毛の働きは弱くなってしまいます。

くうきかんそうふゆてあらしいぶんほきゅうかしつわす
空気が乾燥する冬。手洗い・うがい・水分補給と加湿も忘れずに。

～おうちの方へ～

- * 感染症対策へのご協力ありがとうございます。引き続きご家庭でも体調管理・朝の健康観察をお願いいたします。学校でも、うがい・手洗いの強化、加湿・保温・換気をしていきます。のどの乾燥を防ぐためにも水筒持参のご協力も引き続きお願いいたします。
- * 生活習慣の取り組み、ご協力ありがとうございました。引き続き、笑顔で楽しく過ごせるよう、生活習慣を整え、ご家庭でもたくさん『笑い』、『感謝』を伝え合いながら過ごしてほしいと思います。
- * アレルギー調査票の回答をありがとうございました。食物アレルギーの管理が必要なお子さんへは、管理指導表の配付をいたします。2月12日に配付予定ですが、早めに必要な方は連絡帳等でお知らせください。その他の病気等で、気になることがある場合や、医師からの指示がでた場合にも早めに学校へ連絡をお願いします。