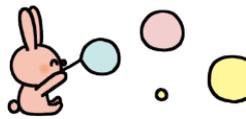




ほけんだより

2025. 2. 3 錦田小保健室

12月から大流行したインフルエンザは、ほとんどがA型でした。しかし、これからインフルエンザB型が流行し始めると「インフルエンザA型にかかったばかりなのに、今度はB型にかかってしまった!」ということが起こるかもしれません。静岡県では、令和6年12月27日よりインフルエンザ警報が発令されています。引き続き、手洗い・うがい・換気などの感染予防を心掛けましょう。



こんなに大きくなりました!



発育測定が終わりましたね。錦田小の平均身長を今年度の4月から1月で比べてみました。

	平均身長 (cm)		平均体重 (kg)	
	4月	1月	4月	1月
1年男子	115.1	119.7	20.9	22.9
1年女子	115.4	119.6	21.0	23.0
2年男子	122.5	127.2	26.2	28.6
2年女子	119.8	124.3	22.9	24.7
3年男子	127.8	132.1	27.4	30.0
3年女子	126.7	131.1	26.3	28.8
4年男子	134.9	139.0	32.2	34.7
4年女子	133.3	138.2	31.1	34.0
5年男子	137.9	142.7	34.9	37.7
5年女子	141.6	146.9	35.2	39.1
6年男子	146.0	152.3	38.7	43.5
6年女子	148.4	152.4	41.3	45.1

4月の結果と比べ、大きく成長しましたね。成長の仕方は、一人一人ちがうので、平均と差があっても、気にする必要はありません。心配なことがあれば、いつでも相談してくださいね。



ほけんいいんかいきかく こころ けんこう 保健委員会企画～心の健康アドバイス～



2月の保健目標は「心の健康について考えよう」です。保健委員会では心の健康アドバイスという企画を行いました。よくある4つのお悩みテーマに対するアドバイスを、錦田小のみなさんから募集するという企画です。みなさんのおかげでたくさんのアドバイスが集まりました。

①友達とケンカしてしまった

すなおにあやまろう

すきなことをして
イライラをおちつかせる

大人にそうだんする

自分の気持ちは
ちゃんとつたえる

③スマホやゲームがやめられない

時間をきめる

ゲームと勉強の
計画をたてる

ほかのことに目を向ける
(読書・おでかけ など)

家族や友達とすごす
時間を大切にする

②皆の前だと緊張して発表できない

失敗してもいいんだよ

不安がなくなるまで
れんしゅうする!

しんこきゅうする

「じぶんはできる!」
と心の中で言う

目の前の人たちを
人形だと考える

④自分の意見がはっきり言えない

思い切って言う!
もしかしたら賛成して
くれるかも

丁寧に、相手にわかって
もらえるように伝える

相手の気持ちにも
賛成しながら話す



学校カウンセラーの勤務について

学校カウンセラーさんの勤務日は、3月11日(火)の10時から16時です。

※2月の面談は受付終了しました。

カウンセラーさんとお話したい人は、教えてください。

保護者面談の希望も受け付けています。



担当 駒野

TEL:975-0042