



ほけん だより

～にこにこ～

さくら市立押上小学校
令和4年2月1日 No.10



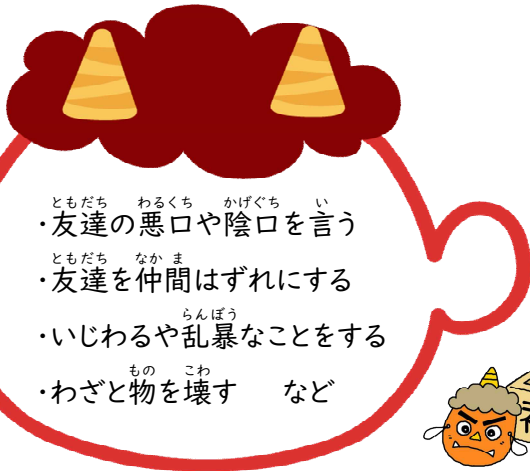
「**明るい心**ですぞう」

まだまだ寒い日が続きますが、2月4日は「立春」といわれ、暦の上では「春」です。枯れているように見える植物も、春に芽を出し、花を咲かせるために寒さの中で準備をしています。みなさんも春に向けて心と体の準備をしましょう。

心と体の「**鬼は～外！ 福は～内！**」

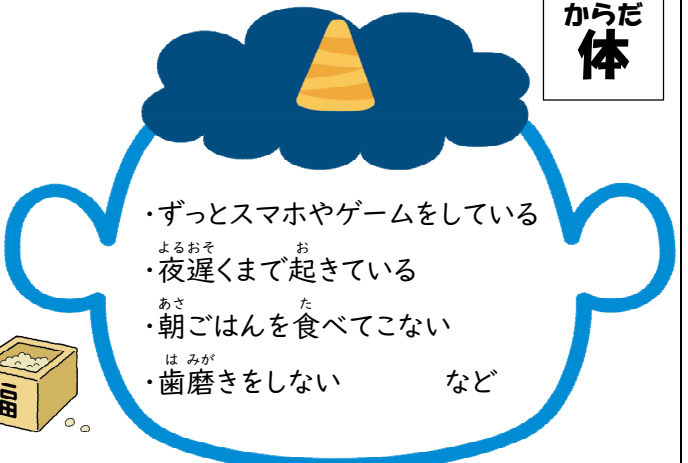
節分の豆まきには、悪いものを追い払って、よいものを呼び込むという願いが込められています。みなさんの中にある悪い鬼を追い払うと、自然によいものが入ってきますよ。

こころ
心



- ・友達ともだちの悪口わるくちや陰口かげぐちを言う
- ・友達ともだちを仲間はずれにする
- ・いじわるいじわるや乱暴らんぼうなことをする
- ・わざとわざと物を壊こわす など

からだ
体



- ・ずっとスマホやゲームをしている
- ・夜遅くまで起きてよるおそいる
- ・朝ごはんを食べてあさこない
- ・歯磨きはみがをしない など

もし **こころ** が **かぜ** をひいたら・・・

かぜは誰でもひくもの。体力が落ちている時など、ちょっとしたことでかかります。それは「心」にも起こることがあります。「心」もかぜをひくのです。

どんなかぜ？

- ・何をしても楽しくない ・なかなか眠れない
- ・やる気がでない ・ぼーっとする など

原因ってなに？

- ・友達とけんかした
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・無理に頑張っている
- ・ほっとできる時間や場所がない など



どうしたらよくなる？

- ・自分の好きなことを思いっきりする
- ・のんびりする時間をつくる
- ・楽しいことをする
- ・家族や友達、担任の先生など、信頼できる人に相談する など



こころ の **かぜ** も **はや** たいおう **たいせつ** に対応が **大切** ☆

ひと り **かか** こ **こ** 一人で抱え込まないでね



☆けんこうクイズ☆

疲労回復によいとされている、調味料はどれ？

①塩 ②醤油 ③酢

答えは下*

1月の身体計測の結果



1月に実施しました、身体計測の結果をお知らせします。学年別かつ男女別の平均値なので、母数が少ないところは誤差が大きくなりますが、参考値としてご覧いただければと思います。

項目	学年	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 cm	4月	119.4	115.2	122.0	121.5	127.7	130.4	137.5	134.0	139.2	142.7	148.7	148.7
	9月	122.0	117.7	124.3	123.8	130.5	132.8	138.9	136.4	141.6	145.9	151.4	150.7
	1月	124.0	119.6	126.5	126.1	132.3	134.7	141.1	139.2	144.3	147.6	154.7	152.6
	4月との差	4.6	4.4	4.5	4.6	4.6	4.3	3.6	5.2	5.1	4.9	6.0	3.9
体重 kg	4月	24.0	21.3	23.8	22.9	28.3	28.8	32.9	32.3	36.4	38.5	46.7	42.0
	9月	27.4	23.4	25.4	24.6	31.3	30.5	36.7	35.0	40.0	42.0	50.3	43.8
	1月	29.3	24.7	26.6	26.1	32.6	31.6	37.4	36.7	41.9	44.0	52.4	45.6
	4月との差	5.3	3.4	2.8	3.2	4.3	2.8	4.5	4.4	5.5	5.5	5.7	3.6

花粉の季節

花粉症は、かぜの症状と似ていますが、かぜが数日で治るのに対して、花粉症は原因となる花粉が飛んでいる間は症状が続けます。症状が長く続く場合は、医療機関でみてもらいましょう。

花粉症の原因となる植物は？

花粉症の原因となる花粉を飛ばす植物は、多くの種類があり、飛ぶ時期もちがいます。

スギ、ヒノキ (1~5月)

ブタクサ、ヨモギ (7~12月)

その他

ハンノキ(1~6月)
シラカンバ(3~6月)
イネ (一年中)
など

※地域によっても、花粉の飛び時期がちがいます。

力を合わせて乗り越えましょう！

さくら市内でも新型コロナウイルス感染症が流行し、不安な日が続いていることと思います。どんなに感染対策をしても、誰だっにかかってしまうことはあります。誰も悪くはありません。学校では、児童はもちろん、教職員の人權にも配慮しています。かかってしまったことを責めるのではなく、戻ってきたときに温かく迎え入れるような、支え合えるような環境を学校・家庭・地域が一緒になってつくりたいと思います。

鬼は～外～！
コロナも～外～！
福は～内～！



さくら市で無料検査 (PCR 検査・抗原検査) が受けられる場所の紹介です☆

- クスリのアオキ櫻野薬局 (予約不要)
 - ※電話で残り状況を教えてくれる
- 中央薬局きぬの里店 (要予約)
- 中央薬局喜連川店 (要予約)

栃木県在住者かつ、無症状の方、濃厚接触者ではない方、症状はないけど不安な方、が対象だそうです。

2月の保健行事

- 2/3 (木) 5年学校健康教室
「生命の誕生について」
- 2/4 (金) スクールカウンセラー来校
- 2/10 (木) 2年学級活動で保健教育
「わたしのたん生」
- 2/18 (金) 1年学級活動で保健教育
「体をきれいに」