

# 保健だより 2月

令和3年2月1日

愛和小学校校長 則末久美子  
保健室

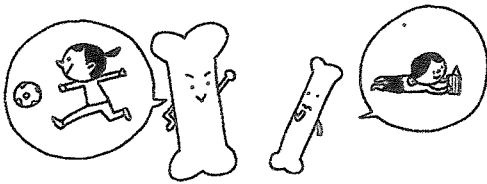
インフルエンザに罹患した児童の報告は、1月末現在まだ一人もありません。マスクの効果が出ているようですが、マスクをしていても鼻が出ている児童を多く見かけます。鼻と口をしっかり覆うようにしましょう。また、ハンカチを持っていない児童もいます。必ず、毎日持ってくるようにしましょう。引き続き、感染症予防対策の徹底をお願いします。

## 2月の保健目標「健康な心と体をつくろう」

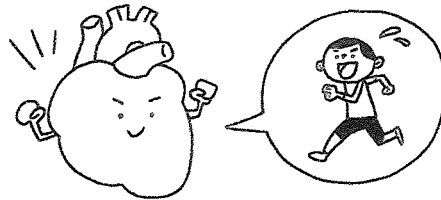
### 「運動をしましょう」

健康な心と体をつくるためには、規則正しい生活をするのがとても大切です。12月の保健だよりで紹介した『睡眠』と『朝ごはん』の大切さに加え、『運動』も健康のためには欠かせないものです。

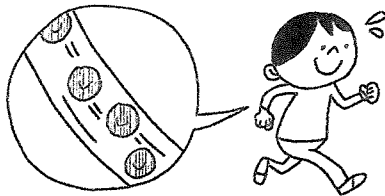
#### 運動をするとどんないいことがあるの？



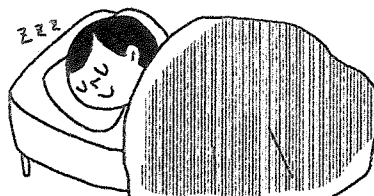
骨や筋肉を強くする



内臓の健康を保つ



血液の流れがよくなる



ぐっすりとおねむれる

#### ほかにも

- ・ストレスを解消する
- ・肥満を防ぐなど

新型コロナ感染症予防のため、思い切り運動ができる状況ではありませんが、できる範囲で体を動かすようにしましょう。お手伝いもいいですね。

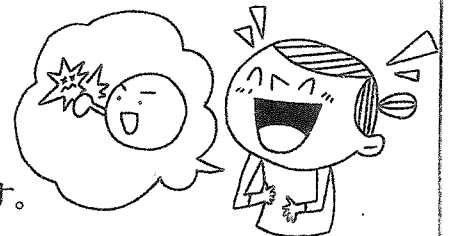
### 「笑い」は健康のもと・・・たくさん笑いましょう！

「笑うこと」は最も手軽なストレス解消法です。

ストレスがたまり、イライラしているときは「交感神経」と呼ばれる神経が活発に働いています。

笑うことで「副交感神経」と呼ばれる神経が活発に働き、リラックスした状態になります。

また笑うことで体を病気から守る「NK細胞」の働きを活発にします。



### イライラやきんちょうが落ち着く「腹式呼吸」

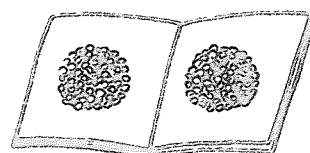
人間には、おなかの筋肉を使う「腹式呼吸」と胸の筋肉を使う「胸式呼吸」という2つの呼吸方法があります。イライラしているときなどは、胸式呼吸になっていることが多いので、ゆったりとした腹式呼吸を行うことで、リラックスできます。

参考資料：少年写真新聞

## 2月の保健行事

4日(木) 色覚検査

対象は、4年生の希望者です。



## 1月の身体計測の平均値

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	121.3	115.2	24.3	21.6
2年	126.2	127.7	26.4	27.3
3年	132.6	132.2	29.4	29.5
4年	137.0	139.9	31.2	35.1
5年	145.4	147.0	39.7	40.5
6年	151.6	153.0	44.2	44.1

健康カードを2月中にご家庭にお返しします。1月の計測結果と定期健康診断の結果をご確認ください。1月の計測欄に押印の上、担任に提出してください。

健康カードの裏面に、身長・体重曲線（1～5年）または肥満度計算図表（6年）がありますので、成長の様子をご確認ください。

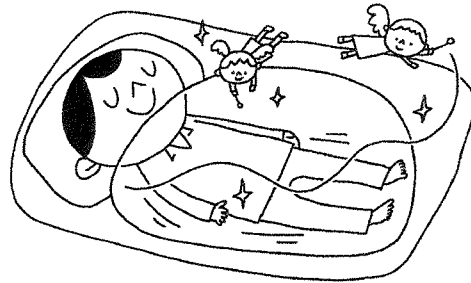
### 身長がのびる時期に大切なこと

身長は、小学校高学年のころから大きくのびる時期をむかえます。

のび方は一人ひとりちがいますが、すいみんと運動、食事が身長がのびるのに大きく関わっています。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長がのびていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、ぐっすりとするみんをとることで多く分びつされます。

また、朝・昼・晩に栄養バランスのよい食事をとることも、骨や筋肉が発達するのに欠かせません。



参考資料：少年写真新聞社

### 『成長曲線・肥満度曲線の結果および受診のお勧め』について

多摩市では、定期健康診断で測定した身長・体重の結果から成長曲線・肥満度曲線を作成し、身長の急激な伸び率の増加や低下、体重の急激な変化がみられた場合は、医療機関で診察を受けるよう受診のお勧めを渡しています。本校の対象者には、昨年12月にお知らせを渡しました。

医療機関を受診されましたら、受診結果票を学校に提出してください。