

ほけんだより2月号



高松市立太田南小学校

まだまだ寒い日が続き、かぜや感染症などにかかる可能性が多い季節です。皆さんは、「手洗いうがい」など、しっかりと予防ができていますか？また、「休養（睡眠）」は、免疫力を高めます。規則正しい生活を続け、元気に登校しましょう。



ココロも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のココロのウォームアップをしていますか？逆に、みなさんがイライラしたりムツツしたりすることがあったら？そんなときは、ココロのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときにはウォームアップやクールダウンが必要ですが、ココロにも大切です。

イライラ、モヤモヤ…あなたの解消法は？

音楽を聴く ぼーっとする 読書をする

友達と過ごす 睡眠をとる

心の温度計

30	怒り爆発!! 許さない!!	😡
20	イライラ 気になる キレそう	😠
10	落ち着く いい感じ リラックス	😊
0	へたとへともやもや いやだなあ…	😐
-10	くったり つらい どうでもいい	😞

あなたの今の心の温度は、どのくらい？

覚えよう! やってみよう! 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも! 部屋の空気が汚れる前に

みんなは、1年でこんなに大きくなりました✿ (4月と1月の発育測定の結果)

男子	身長 (cm)			体重 (kg)			女子	身長 (cm)			体重 (kg)		
	4月	1月	増	4月	1月	増		4月	1月	増	4月	1月	増
1年	117.0	120.8	3.7	21.3	23.5	2.2	1年	116.1	119.7	3.6	21.0	23.2	2.2
2年	123.5	127.8	4.3	24.5	27.5	3.1	2年	122.0	126.5	4.5	23.6	26.5	2.9
3年	128.3	131.9	3.5	27.3	30.2	2.8	3年	128.1	132.6	4.5	26.7	30.2	3.5
4年	133.1	136.9	3.8	30.1	32.7	2.7	4年	134.0	138.9	4.9	29.8	33.5	3.8
5年	139.4	144.7	5.3	35.3	38.3	3.0	5年	142.2	146.7	4.5	34.3	38.1	3.8
6年	145.8	151.7	5.9	41.4	45.9	4.5	6年	146.3	150.1	3.8	38.5	41.8	3.3

(太田南小学校の平均値です。)

発育測定の結果を、学年・男女別にみた、平均値になっています。

この1年間で、体だけではなく心も大きく成長しましたね。これからも成長に欠かせない、「運動・バランスの良い食事・睡眠」を大切にしてください。



「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」についてのお願い(該当者のみ)

継続して配慮や管理が必要な場合は、内容が同じでも毎年新しい「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」を学校に提出していただく必要があります。(症状が変化することがあるため。)

お子様の生活の状況から、特別な配慮や管理が必要であると思われる場合には、学校医と相談のうえ、「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」の提出をお願いすることもあります。

特別な配慮や管理が必要な方で、現在「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」をご提出していただいている方には、新しい用紙をお渡しますので、病院を受診され、主治医の先生に記入をお願いしてください。受診後は、担任にご提出ください。(「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」は、2月中旬に配布予定です。)

※ 1~5年生は、終業式までに受診をお願いします。受診後は、速やかに学校へ提出してください。

※ 1~5年生で、食物アレルギーのため除去食対応をしているお子様には、保護者の方に書いていただく書類を1枚入れています。記入をして学校に提出してください。

※ 6年生は、新しい内容で記入していただき、入学後に中学校に提出してください。

※ 主治医の先生に記入してもらう際には、文書料が生じる場合があることをご了承ください。

※ 医師の指示(管理表)が無い場合は、除去食等の対応ができません。大切な書類ですので、必ず提出してください。