

ほけんだよい



野向小学校
保健室
R3.2月号

心の健康は、人がいきいきと自分らしく生きるためにとっても大切なことです。また、心と体はつながっているといわれており、不安やなやみがあるときは、体の調子も悪くなることがあります。上手な解消方法を知り、心も体も元気に過ごしましょう。

こころの状態をチェックしてみよう！

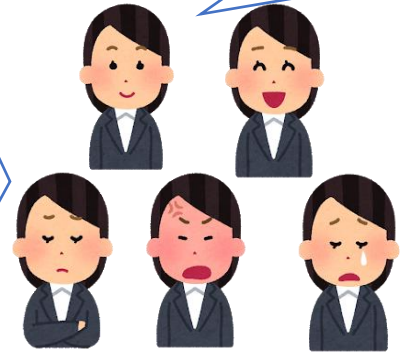
笑顔でない下の3つに〇がついた人は・・・
心と体をしっかり休めましょう。
具体的にこんなことをしてみるとよいですよ。

- 人に相談する
- ゆっくりお風呂に入る
- 好きな音楽を聴く



他にも、「たくさん寝る」「体を動かす」などもあります。

今、あなたはどんな感じか、
当てはまる表情に
〇をつけてみよう。



1月の身体測定の結果をお知らせします♪

1月21～22日の3日間で、身長・体重の測定を行いました。「〇センチも背がのびた…！」というよろこびの声がたくさん聞こえてきました。下の表は、各学年の身長と体重の平均です。平均はあくまでも目安です。成長には個人差がありますよ～！

学年	性別	身長	体重
1年	女子	118.6 cm	21.6 kg
2年	男子	129.4 cm	29.7 kg
3年	女子	135.3 cm	29.8 kg

学年	性別	身長	体重
4年	男子	140.6 cm	39.1 kg
	女子	139.9 cm	31.6 kg
5・6年	男子	152.0 cm	42.7 kg
	女子	152.4 cm	41.9 kg

背を伸ばす
3つの秘訣

① よくねる！



② よく食べる！



③ よく動く！



さむ ふゆ おんかつ
寒い冬には…「温活」してみませんか？



「温活」ってなんのこと？

からだ あたた たいおん かつどう
体を温めて、体温をあげる活動
のことです。いまの人は昔の人に
くら たいおん ど くらい ひく
比べて体温が0.5～1.0度くらい低い
そうです。



体温を上げるとどうなるの？

たいおん あ
体温が1度上がると、免疫力が
たいおん ど あ めんえきりよく
5～6倍になり、かぜにかからなく
なったり、ひょうき
病気になるいづらくなっ
たりするそうです！



冷え性の子どもが増えているの？

こ かぜ こ むかし はなし
「子どもは風の子」は昔の話！30
ねん まえ へいねつ どだい こ
年ほど前までは平熱が37度台の子が
おお
多かったそうです。いまは35度台の
こ
子もいますね。



子どもの冷え性による影響は？

かぜをひきやすくなる、イライラ
する、あさお
朝起きるのがつらい、落ち着
かない、などなど…。体が冷えるこ
とでいろいろなえいきょう
影響があります。

さあ！「温活」やってみよう！どんなことをすればいい？

① 毎日の食事で冷えない体づくり！

→ 体を温める食べ物は、赤・黒・だいたい色の食べ物です。

なまやさい
生野菜サラダをかぼちゃの煮物におきかえてみるなどが効果的！

② 毎日お風呂につかって血のめぐりをよくしよう！

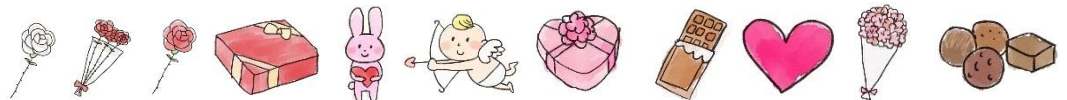
→ 湯ぶねにつかることで、血がよくなり、体の内側から温まります。

③ 全身運動で筋肉を動かそう！

→ 筋肉がつくと、冷えにくい体になります。なわとびがオススメ♪



保護者の方へ



寒さが大変厳しくなってきました。この時季は体調を崩す子が増えるだけでなく、寒さで気分がふさぎがちになる子も増えてきます。子どもは自分の不調に自ら気が付くことがなかなかできないため、周囲が変化に気が付くことが大切です。家庭での気付きのポイントとしては、以下のことなどがあげられます。参考にしてください。

- 「朝早く目覚めてしまう、夜中に何度も目が覚めて眠れない、寝つきが悪い」などの睡眠の変化
- 「食欲がない、食欲が急に増えた、体重が減った・増えた」という食欲や体重の変化
- 「何事にも悲観的、イライラして落ち着きがない、新聞やテレビを見なくなった」などの行動の変化