

ほけんだより

小田原市立矢作小学校
2024. 1. 9
No.9

新しい一年がスタートしました。いつもより少し長い冬休みでしたが、家族とゆっくりお話ができましたか？「笑う門には福来る」という言葉があります。笑うことは、病気になるにくい丈夫な体を作ります。また、笑っている自分だけでなく、それを見ている相手にも脳の中に幸せを感じるホルモンが分泌されて、いいことづくめ。たとえ作り笑いだとしても、効果があるそうですよ。たくさん遊んでたくさん笑って、みんなでよい一年にしましょう。

今年も、笑顔がいっぱいの矢作小学校になりますように。

今年の健康目標は何ですか？



感染症まだまだ油断しないで！！

12月は学校内でもインフルエンザが流行し、2学級で学級閉鎖を行いました。流行前には、保健室に多くの児童がのどの痛みと咳・高熱・全身のだるさで来室し早退しましたが、やはり普通の「かぜ」とは違いぐったりとしていました。出席停止期間が明けてもまた高熱がぶり返してしまった人、今季2回目のインフルエンザにかかった人もいます。また市内中学生でも、インフルエンザから肺炎をおこしてしまった例も複数耳に入ります。一回かかったから…出席停止期間が終わったから…と油断せずに、今後も感染対策に気を付けましょう。アデノウイルスや、溶連菌感染症、胃腸炎での欠席も数件ありましたので同様にご注意ください。

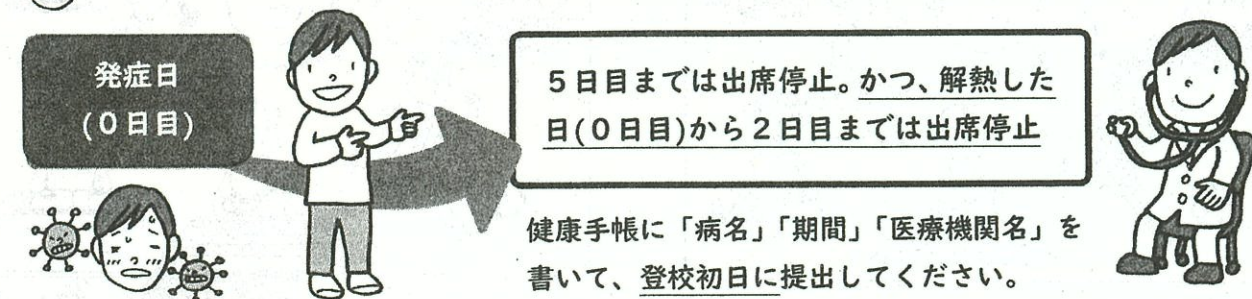
かぜ・インフルエンザに狙われやすいのはこんな人



ほけんいいんかい「てあらいピンゴ」にもチャレンジしよう！



ご注意ください！出席停止期間はいつまで！？



インフルエンザと新型コロナウイルス以外の出席停止は、健康手帳は医療機関での記入となります。

身体計測を行います

1月11日(木)～1月22日(月)

冬休み中の生活を振り返り、運動不足や食べすぎなど健康によくない生活ではなかったかを考えるよい機会です。健康手帳には身長と体重のバランスグラフがありますので、おうちの人と一緒にチェックしてみてください。



をもってきましょう！

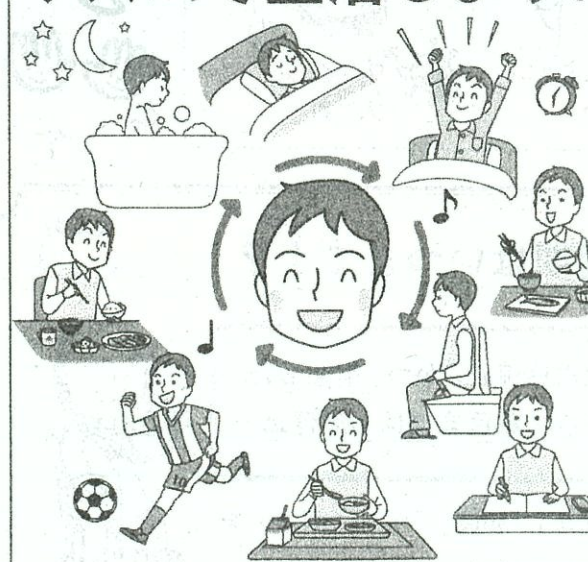
せをのばしたい… 体重が気になる…
そんな人は外遊びで楽しく体を動かそう！



7つのまちがいさがしに ちょうせんしてみよう



今年も健康的な リズムで生活しよう！



今年も健康的な リズムで生活しよう！



夜なかなか寝られない、朝すっきり起きられない…そんなときは、お日さまに当たって走って遊んだりするといいリズムができることも。いいリズムですてきな一年にしよう！

朝のほうが背が高い？

人間には200ほどの骨があります。その中でも背骨といわれる骨が24こ縦に並んでいます。その骨と骨の間のクッション(椎間板)の部分が頭の重みや重力がかかることでちぢみむので、朝よりも夕方の方が身長をはかると小さくなるのです。よく保健室に身長を測りにくる6年生によると、「朝と帰りで1センチくらい違う」そうですよ！

