

ほけんだより

小田原市立矢作小学校
2024. 2. 1
No.10



2月3日は「節分」、そして2月4日は「立春」です。暦の上では春ですが、実際にはまだまだ寒い日が続き感染症も流行しやすいです。

こまめに手洗いやうがい(学校では水分補給)をしたり、下着やあたたかい靴下などで防寒対策をしたりして、自分の体をいたわりましょう。3月、4月...とだんだんあたたかくなっていく時期も「寒のもどり」には気をつけて!春のかぜには十分に注意しましょう。

しもやけにご用心!

「しもやけ」になっていませんか? 「しもやけ」は、冬の時季、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。

- ☐ 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- ☐ お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める(熱めのお湯はNG)。
- ☐ ハンドクリームなどを塗って、保湿する。



市内でも新型コロナウイルスが増えています

1月はインフルエンザの報告は減りましたが、学年・クラスにまとまらないかたちで新型コロナウイルスの報告が入るようになりました。1月後半は、小田原医師会の感染症情報のページでもかなり一気に増えている様子がうかがえます。「熱が出たけど翌日にはだいぶ下がって、念のため受診したら陽性だった」という症状が軽い人もいますが、「40℃ちかい熱でつらかった」「のどの痛み、せきがひどかった」という人もいます。インフルエンザA(Bの報告もあり)や胃腸炎での早退もまだまだみられます。

保健委員会の手洗いビンゴは楽しく取り組みましたね。
まだまだ引き続き、こまめに手洗いしましょう!
手洗いマンも応援しているよ!!



身体測定(3回目)を行いました

矢作小学校では、身体測定を一年間に3回行っています。学校保健安全法で定められているのは定期健康診断として行う春の測定ですが、追加で2回、それぞれ長期休み明けに実施しています。

身長体重を測定することで、いろいろな発見があります。

何センチのびたかな?
何キロふえたかな?
成長ってうれしいな
からだってふしぎだな

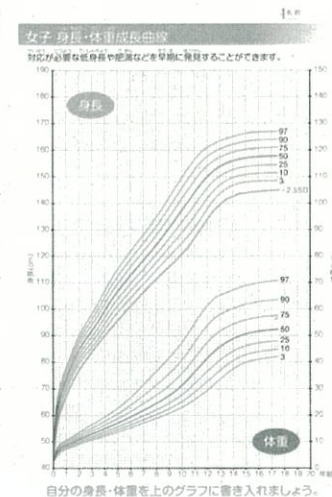
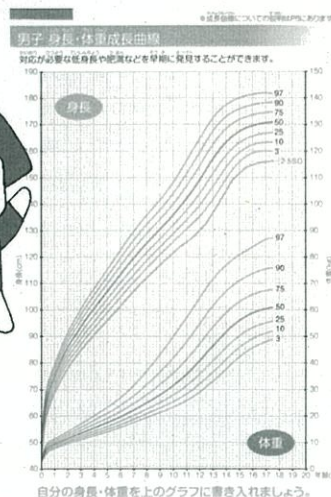
体重がへっていた
ふえすぎていた...
食事は? 運動は? 日常生活
リズムで何か気が付くことは
ないかな?

身長の伸びがよくない...
成長曲線にそっているかな?
線に沿っていない場合、病院で
受診すると、なにか対応がある
場合があるよ

健康手帳には、「成長曲線」といって自分の成長を記録し順調に成長しているか、心配な様子はないかの目安がわかるグラフがついています。(P4~6)



測定の結果を
ぜひご家族で見
てお話をしてくださいね



自分の体の成長を
知って、自分の体
に興味を持って、
自分だけの大事な体を
自分が一番大切にして
くださいね。

イライラ、モヤモヤ...自分なりの かいしょうほうは?

毎日の生活の中で、何かうまいかなくてイライラしたり、だれかの言葉にムッとなってしまったりすることってありますよね。

イライラモヤモヤの心、そんなときは、心のクールダウンが必要です。呼吸を、「はいてー、すってー、ふかーくはいて」と整えたり、その場を一度離れてみたり。相手と向き合って、自分の思いを伝えることももちろん大切ですが、自分なりのちょっとした工夫で日常が少し楽になることもあります。自分なりに心を楽にする方法、いろいろ試してみてくださいね。

ぎゃくに「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉でまわりの人の心を温めることもできます。

どんな
ほうほうが
あるかな?

