

ほけんだより

おおさわ学園三鷹市立羽沢小学校

令和6年2月号

養護教諭

《おうちの人と一緒に読んでね》

2月4日は立春。この日から春分までの間に最初に吹く、暖かくて強い南風を「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気を付けたい時期。体を冷やさないように下着や上着で上手に調整をして、手洗い、うがいで予防して「元気に」春を迎えましょうね。



できるかな？

こころの⁺応急手当

手当が必要なとき

手当



血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものではありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。



1年でこんなに大きくなりました！



1月に計測した平均身長・平均体重と、4月からの身長の伸び・体重の増えです。

この表は、あくまでも羽沢小学校での平均です。身長、体重には個人差がありますので、参考としてご覧ください。

	男の子				女の子			
	1月 身長 (cm)	4月 ～ 伸び (cm)	1月 体重 (kg)	4月 ～ 増え (kg)	1月 身長 (cm)	4月～ の伸び (cm)	1月 体重 (kg)	4月～ 増え (kg)
1年生	121.0	4.2	22.8	1.6	121.5	4.2	24.0	1.7
2年生	127.5	4.1	26.1	1.9	126.3	4.0	25.3	1.9
3年生	132.6	3.8	29.5	2.4	133.3	4.6	31.5	3.1
4年生	138.7	4.2	33.0	3.0	141.0	5.4	35.6	3.8
5年生	145.4	4.2	38.7	4.7	146.4	3.2	39.0	3.9
6年生	151.7	6.1	42.3	4.0	152.2	3.7	45.7	3.6

《保護者の方へ》

子どもの身長が低い理由には様々な要因がありますが、まれに病気が原因で身長が低くなっていることもあるので早めに発見することが大切です。「成長曲線」は、毎回計測後に返却している「健康の記録」の裏面に記載されています。気になることがございましたら、いつでも保健室までお声がけください。

★学校感染症における登校許可書について★

学校では集団生活をしているため、一人の感染が次々に感染をしていく恐れがあります。学校感染症にかかった場合は、医師の登校許可が出るまで「出席停止」扱いになり、『登校許可証明書』の提出が必要になります。『インフルエンザ/コロナ感染症登校届』は「保護者の方」が医師の診断および、日々の最高体温の記入が必要となります。学校のホームページや三鷹市のホームページよりダウンロードして御記入ください。できない場合には、学校に連絡をして『登校許可証明書』の用紙をお受け取りください。

健康観察のタブレット入力にご協力ください！



タブレットでの健康観察入力を毎朝確認しています。

感染症の拡大はいまだ変わらず、学校での予防に今後も努めてまいります。

朝起きたら体温を測り、自宅での健康観察・御入力をお願いします。

低学年のお友達はまだおうちの人の力を借りることもあると思います。

ぜひ「本日の体調や気分」をおうちでも確認して、元気に登校してください。

みんなが安心して、健康な毎日を過ごすために…

「御協力、よろしくお願いいたします！」

