



令和7年2月3日
昭島市立田中小学校
校長 星野 典靖
保健室

2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」という説が有力だそうです。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔も今も同じですね。立春を迎えて暦上は春になりますが、しばらくは寒さの厳しい時期が続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。

ねんかん せいちょう けいそくけっか 1年間でこんなに成長しました！(計測結果より)

各学年の身長、体重の平均値は下記のとおりです。1年間で大きく成長しましたね。

	身長平均(Cm)				体重平均(Kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	4月	1月	4月	1月	4月	1月	4月	1月
1年	115.7	120.8	115.4	119.5	20.9	23.4	20.7	22.4
2年	121.4	125.3	121.9	127.0	24.2	26.4	23.8	26.2
3年	127.5	132.2	129.0	133.4	28.4	32.0	27.5	30.6
4年	133.6	137.8	134.6	139.4	31.2	33.7	32.6	35.6
5年	139.3	143.5	141.6	146.3	35.8	40.1	35.8	39.4
6年	146.3	151.8	149.3	153.3	41.1	46.0	40.6	44.1

かふんしょうちゅういほう 花粉症注意報！！～スギ花粉が飛散し始める季節です～

1月に入り都内でスギ花粉が飛び始めたことと発表がありました。この時期に飛び始めるのは統計を取り始めて以来、最も早いそうです。また、今年（ことし）の花粉の量は過去10年間の平均の1.2倍と予想されています。学校においても、3学期になってから花粉症の症状を訴える児童がでてきます。花粉症対策をして、つらい時期を乗り切りましょう。

花粉症の人
花粉症じゃない人

対応の基本は

入れない・つけない・落とす

✓ 入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



✓ つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。

オススメ
綿素材
化学繊維



✓ お落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



毎年、花粉症の時期になると「目がかゆい！」といって保健室に来室する児童の目を見ると、充血（じゅうけつ）してて本当（ほんとう）につらそうです。目が開かないほど腫れている子もいます。でも、残念ながら「花粉症」用の目薬（めぐすり）は学校には置いていないので、目を洗ったり冷やしたりしながら様子を見ています。目薬の必要な人は家から持ってくるようにしましょう。（名前を書いてください。）自分で目薬が出来ない等ありましたらご相談ください。

がつ ほけんもくひょう けんこう かんが 2月の保健目標「こころの健康について考えよう」

げんき あなたのこころは元気ですか？

こころ からだ
心と体 はとてもなかよし

こころ め み つか き おく
心は目に見えませんが、でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな
からだ
しょうじょう
体の症状
には注意

- ☐ おなかが痛い ☐ 頭が痛い ☐ 食欲がない ☐ イライラする
- ☐ 眠れない ☐ だるい ☐ 落ち着かない ☐ 集中できない
- ☐ やる気がでない ☐ 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ち
でいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、
誰かに話してみよう。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



じぶん みかた か なおしたい自分？ 見方を変えたら…

～リフレーミングのすすめ～

ものごとを違う『わく組み』でみることを、リフレーミングと言います。みなさんが自分で「気になる」「な
おしたい」と思っているところも、他の人からはちがって見えているかもしれません。今まで、ネガティブに
考えていたことをポジティブに考えて自分や友達の良いところを沢山見つけましょう。保健室前にも掲示
していますので参考にしてください。

いいかげん？

→おおらか！



気が弱い？

→相手を大切にする！



さわがしい？

→元気がいい！



おこりっぽい？

→情熱的！



せっかち？

→積極的・活動的！



つめたい？

→落ちつきがある！

