



令和8年2月2日
 昭島市立田中小学校
 校長 星野 典靖
 保健室

暦の上では「立春」を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。寒さで体が縮こまると、心まで少し元気がなくなってしまうことはありませんか？ 今月の保健目標は「心の健康を考えよう」です。自分の心、そして友達の心について、ゆっくり考えてみましょう。

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	117.0	121.3	115.0	119.1	21.6	24.3	20.3	22.4
2年	122.1	126.1	121.0	125.3	24.1	27.1	23.1	25.7
3年	127.5	131.4	128.3	131.9	27.2	29.8	27.2	28.5
4年	133.5	137.7	135.3	139.3	32.8	35.2	31.7	34.1
5年	138.9	143.3	141.2	146.2	34.5	38.0	36.7	39.9
6年	145.9	152.5	147.4	151.7	41.6	47.3	40.5	43.8

うわばきのサイズあっていきますか？

3学期の身体計測の結果、9月から身長が2～3センチ伸びた児童がたくさんいました。うわばきを履いている子供たちの様子を見てみると、かかとをふんでいたり、きつそうにはいていたりすることが、時々あります。小学生の時期は身長だけではなく、足のサイズもいつの間にか大きくなっていくということがよくあります。自分にあった靴を履いていないと、足が痛くなるなど体に負担がかかってしまいます。また、うわばきのかかとを踏んだまま廊下や階段を歩いていると転びやすく、大きな怪我につながる場合があります。ご家庭でも時々、靴の大きさはどうか、確かめていただければと思います。



かゆくても目をこすらないで！



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？

- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

たとえば…

目がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。

目を冷やす

- ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



2月の保健目標「こころの健康について考えよう」



みなさんの身体、そして「こころ」は今どのような状態でしょうか。

こころのSOSは4つの面に出てくることが多いと言われています。

- 睡眠…よく眠れること、十分な睡眠はこころの健康にとって大切です。
- 食欲…ストレスやこころの病から食欲に影響が及ぶことがあります。
- 体調…こころの病気も、はじめは体調に出てくることがあります。
- 行動…自分では気が付かない変化を周りの人が気が付けてくれる事が多いです。

睡眠、食欲、体調、行動で今までなかったのにサインが見受けられるようになった場合や長く続く場合は、心が疲れていたりSOSを発信している事があります。「いつもと違う」サインを感じたら、誰でもよいので、みなさんが信頼できる、相談しやすい人に相談してください。

友だちに「ど」の「言葉」をたくさん使っていますか？

ださい

あっち行け

どうでもいい

キライ

バカ



ありがとう

スキ

てっだ手伝うよ

大丈夫？

おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

- ことがあるのではないのでしょうか。同じように、
- あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな
- 力があります。
- 日頃から「どんな言葉を使うと
- 相手が喜ぶかな？」と考えるよう
- にすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



かゆくてヒリヒリ…しもやけにご注意

手足の指先、鼻のあたみや耳たぶなどが赤く腫れ、かゆみや痛みが出る「しもやけ」。

真冬よりも、温度差のある冬の初めや終わり頃に起きやすいです。

すぐに治せる薬はないので、しもやけ対策は予防が大切です。以下のようなことに気を付けて予防をするようにしましょう！

- 寒い中でぬれたままにしない（汗、雪遊びの水気）
- 冷えないように靴下や手ぶくろを使う
- 足に合った靴をはく
- すききらいをしない（タンパク質、ビタミンEをとる）

