

ほけんだより



おうちの人と
いっしょに
よみましょう



ほけんもくひょう
今月の保健目標

好き嫌いをせずに
食べよう！

☆ 身体計測の結果
☆ 保護者の方へ
☆ 病気に負けない体をつくろう!!



あつという間に冬休みが終わり、3学期がスタートしました。3学期は1年のまとめをする大切な3ヵ月です。体調管理をしっかりと行い、充実した3ヵ月にしましょう。

今年もよろしくお願いします！

身体計測の結果

1月9日（金）に実施した3学期の身体計測の結果をお知らせします。この1年で、心も体も大きく成長しました。1年間の成長を、おうちの人と一緒に振り返ってみてください。

3学期 本校児童の体位平均

区分	身長 (cm)	体重 (kg)	区分	身長 (cm)	体重 (kg)
男子	1年	122.6	女子	1年	117.6
	2年	131.0		2年	126.7
	3年	133.6		3年	
	4年	136.0		4年	134.6
	5年	143.4		5年	139.0
	6年	153.8		6年	146.5

保護者の方へ

☆ 身体計測の結果は、「発育のようす」にてお知らせします。内容をご確認の上、ご家庭で保管していただきますようお願いいたします。ほけん連絡袋のみ学校へお戻しください。

お子さんの発育状態にご心配やご不安のある方は、お気軽に保健室へご相談ください。

☆ 体調が悪い場合は、「さくら連絡網」の“健康チェック”に症状の入力をお願い致します。
欠席・遅刻の連絡も備考欄に入力していただければ、電話連絡は不要です。また、土日・発熱や感染症と診断された場合にも入力をお願いします。（週明けの欠席状況を予測できるため）

☆ 緊急連絡カード、保健調査票などの記載内容に変更がある場合には必ず学校へお知らせください。（住所、電話番号、勤め先等）

冬を元気に過ごそう!!

なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていませんか。実はこれは気のせいではありません。冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

……冬もしっかり寝るコツ……

- 朝に日の光を浴びる
- 休日でも同じ時間に起きる
- 日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう。

馬く休もう



冷えは万病のもと

冷えは、体に様々な不調をひき起こします。温かくして過ごしましょう。

深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りは様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

免疫力の低下



首や肩の凝り

生理痛の悪化
生理不順

肌荒れ

腹痛
下痢
便秘

寝つけない

朝、起きられない

夜早く布団に入っ
たのに、朝起きられない。これはただ朝が苦手なのではなく、「起立性調節障害」かもしれません。

はなまけているとは限らない

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、さまざまな症状を引き起こします。「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるともいわれます。

原因は？

要因が組み合わさって起こります。
●水分不足 ●体質 ●遺伝
●運動不足 ●ストレス
●自律神経の不調 など

治療には長い時間が必要。気になる症状があればお医者さんへ。



