



# 2月 ほけんだよ!

桶川東小学校保健室  
令和5年2月2日

2月4日は立春です。立春とは、「春が立つ」という意味で、「立春を迎えたころから気温の底はピークを過ぎ、徐々に春めいた気温や天気になっていく」という事です。春の上では春の準備が進んでいますが、もう少し寒い日が続きます。手洗い、うがい、換気、睡眠、栄養などの予防対策につとめるとともに、登校前のお子さんの様子をみていただき、体調が悪い場合は、登校させずに休養をとっていただくよう、お願いいたします。

## 花ふん症にそなえよう! ~ミニクイズ~

まだまだ冬の寒さが続いています。早い人では1月くらいから花ふん症の症状が始めます。また、今までまったく平気だった人もとつぜんになってしまうこともありますから、基本的なことはぜひおぼえておきましょう。



Q1 花ふんが飛びやすいのは?

- ①雨がふる前
- ②雨がふっているとき
- ③雨がふった後



Q2 花ふんがつきにくい服は?

- ①ツルツルした服
- ②ザラザラした服
- ③モコモコした服



Q3 花ふんから目を守るとき、もっとも効果があるのは?

- ①コンタクトレンズ
- ②メガネ
- ③ゴーグル



©...89 ⑩...20 ⑩...10:25

朝、いつもより少し体調が悪かった子が、登校後体調を崩して早退することが多かったです。朝の体調がいつもより悪い場合は無理をせず、自宅で休養して、元気になってから登校するようにしましょう。

## ほけんしつりよう ~1月の保健室利用~

けが	ひょうき 病気	その他	ごうがい 合計
166	53	0	219



## <いまの気持ちはどんな感じ?>



私たちは生活の中でいろんな気持ちになりますが、「おこっちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎていないでしょうか。気持ちをおさえつけすぎると、体によく影響がでることも。誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けていると、上手に気持ちをあらわせるようになってきますよ。

## ~3学期の発育測定を行いました~

3学期の発育測定を行いました。平均値はひとつの目安です。一人一人の成長の様子や身長と体重のバランスを見てください。

	しんちょう 身長 cm		たいじゆう 体重 kg	
	男子	女子	男子	女子
1年	121.9	118.9	24.1	22.6
2年	126.9	126.1	25.8	25.6
3年	132.8	132.6	30.6	29.8
4年	138.3	140.7	34.7	35.2
5年	145.0	146.9	41.7	39.3
6年	152.8	150.6	44.0	41.0



7つのまじがいをさがそう!

