

# 2月

# ほけんだより

桜小 保健室。  
2018. 2. 2



2月の保健目標は、「**心の健康を考えよう**」です。



あたたかい春がまちどおしい日々ですが、あなたの「**体**」「**心**」は**元気**ですか？  
悲しいことや腹が立つことがあると、**心**がつかれたり、ぐあいが悪くなったりします。それは、めずらしくもおかしくもなく、**だれにでもあること**です。

そんなときは、**自分の好きなこと**をして、気持ちを切りかえましょう。また、悩みや不安を**人に話し**てみると、**気持ちが軽くなったり、心配ごとが解決したり**するかもしれませんよ。

## ストレスはいらぬもの？

適度なストレスは**人間が成長**するため**に必要なもの**です。少しつらいな…と思ったときが、**パワーアップのチャンス**かも!!  
ときにはがんばり、つらくなったら**気分転換**をして、上手に**ストレスと付き合**っていきましょう。

人には、**1人1人**ちがった**いいところ**があります。あなたの**いいところ**は**どんなところ**ですか？

## なおしたい自分？見方を変えたら…

いいかげん？

→おおらか！



気が弱い？

→相手を大切に！



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！



## 身体測定結果のお知らせ

肥満度とは、標準 体重に対してどのくらい**体重がオーバー**しているかをパーセントで表したものです。標準 体重は、性別・年齢・身長により決められています。

$$\text{肥満度}(\%) = 100 \times \frac{\text{体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}}$$

<肥満度>	
-20%以下	やせすぎ
-20<R<20	標準
20≤R<30	軽度肥満
30≤R<50	中等度肥満
50%以上	高度肥満



年 組 番 名前

- 4月の身長 cm
  - 4月の体重 kg
  - 4月の肥満度 %
  - 1月の身長 cm
  - 1月の体重 kg
  - 1月の肥満度 %
  - 4月からの身長の伸び cm
  - 4月からの体重の増加量 kg
- 肥満の人、やせすぎの人は、気にしすぎて悩む必要はありませんが、自分の食事や運動を振り返ってみましょう。
- <肥満の人>
- ・食事の量はよいですか？食べすぎていませんか？
  - ・おやつじかんの時間と量を決めていますか？
  - ・運動したり、体を動かして遊んだりしていますか？
- <やせすぎの人>
- ・栄養バランスは、よいですか？
  - ・すききらいなく、なんでも食べていますか？

## どれくらい成長したかな？

今年度4月から1月までの、身長しんちようの伸びと体重たいじゆうの増加量ぞうかりようの平均へいきんです。4月から一番身長いちばんしんちようが伸びた人は、**11.2cm**も伸びていました。

- 1年生…身長 4.7cm 体重 2.3kg
- 2年生…身長 4.2cm 体重 2.3kg
- 3年生…身長 4.1cm 体重 2.5kg
- 4年生…身長 4.6cm 体重 2.9kg
- 5年生…身長 4.9cm 体重 3.5kg
- 6年生…身長 4.8cm 体重 3.8kg

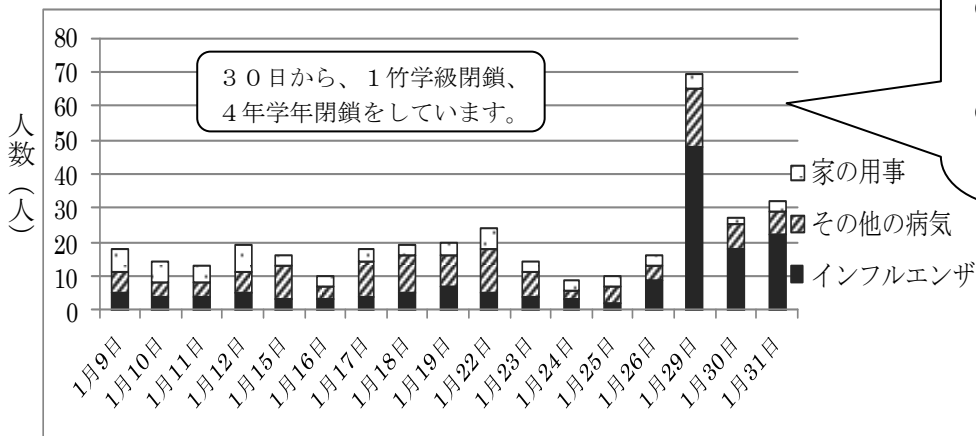
## 2月の保健行事

- 2月末に、今年度最後の体重測定たいじゆうそくを行います。★6年のみ身体測定しんたいそくを行います。
- 2月15日(木)に第2回学校保健委員会おこなを行います。(児童のみなさんは参加しません。)



## おうちの方へ インフルエンザが猛威をふるっています

### 桜小欠席者数の変化(1月9日～1月31日)



- 前半は胃腸かぜによる欠席が多数ありました。
- その他の病気には、水痘、流行性耳下腺炎、感染性胃腸炎による出席停止も含まれています。
- 今流行しているインフルエンザはB型です。学年をまたいで感染が広がってきています。

この時期は、朝の健康観察が特に大切です。表情・食欲・トイレの様子など、気にかけていただくとありがたいです。



### 保護者の方へ

#### ～インフルエンザ患者の異常行動について～



先ごろ厚生労働省から、インフルエンザ患者の異常行動(急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、徘徊するなど)について、あらためて通知がされました。未成年の患者が自宅で療養する場合、治療開始から少なくとも2日間は一ひとりにせず、以下のような対策を講じるよう呼びかけています。

- 玄関ドアや部屋の窓に鍵をかける
- ベランダに面していない部屋に寝かせる
- 窓に格子のある部屋で寝かせる
- 戸建て住宅の場合は1階に寝かせる

また、これらの異常行動は、タミフル・リレンザ等の抗インフルエンザウイルス薬服用の有無、またその種類にかかわらず報告されているようです。

例年、インフルエンザの流行は1～2月にピークとなりますが、まだしばらく警戒が必要な時期が続きます。感染予防をはじめとする従来の注意点とあわせてご留意いただければ幸いです。

### アレルギーを知ろう

#### ～2月20日・アレルギーの日～

アレルギーとは、私たちの体に本来備わっている防御機能「免疫」が、入ってきた異物に対して過敏に働くことで、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。

最近では子どもの食物アレルギーが大きな問題として取り上げられています。アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって全く違います。また、以前は平気だったものに対して、突然アレルギー反応が出ることもあります。何かを触る・食べるなど、特定の行動をとったときに「せき」「くしゃみ」「痛み」「痒み」「赤く腫れる」…これらの症状が見られた場合はアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。

#### 食物アレルギー対応

- ★ 給食対応を来年度も継続されるお子さまに、関係の書類をお渡ししました。書類の準備、面談等よろしくお願いたします。

