2月 ほけんだより

桜小　保健室
２０１７．２．６

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。

ストレスはいらないもの？

適度なストレスは、**人間が成長するのに必要なもの**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して、上手にストレスと付き合っていきましょう。

自分のよいところ・好きなところはどんなところかな？？

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！

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、男女別・年齢別・身長別に決められています。

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

＜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月から伸びた身長		cm	
4月から増えた体重		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？
・あまいおかしやスナックがしを、よく食べませんか？
・おやつの時間と量を決めていますか？

＜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、身長の伸びと体重の増加量の平均です。
4月から一番身長が伸びた人は、**10.4cm**も伸びていました。

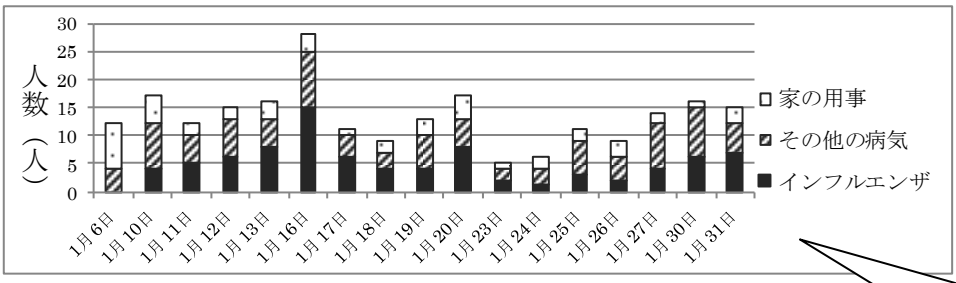
1年生…身長 4.1cm　体重 2.0kg，　4年生…身長 4.7cm　体重 3.3kg
2年生…身長 4.3cm　体重 2.3kg，　5年生…身長 5.1cm　体重 3.2kg
3年生…身長 4.1cm　体重 2.6kg，　6年生…身長 5.2cm　体重 3.7kg

2月の保健行事

- ２月末に、今年度最後の体重測定を行います。☆６年のみ身体測定
- ２月１６日（木）に第２回学校保健委員会を行います。
（５時間目に、５年生は防災について学びます。）

おうちの方へ　インフルエンザ警報が発令されています

桜小欠席者数の変化（1月6日～1月31日）



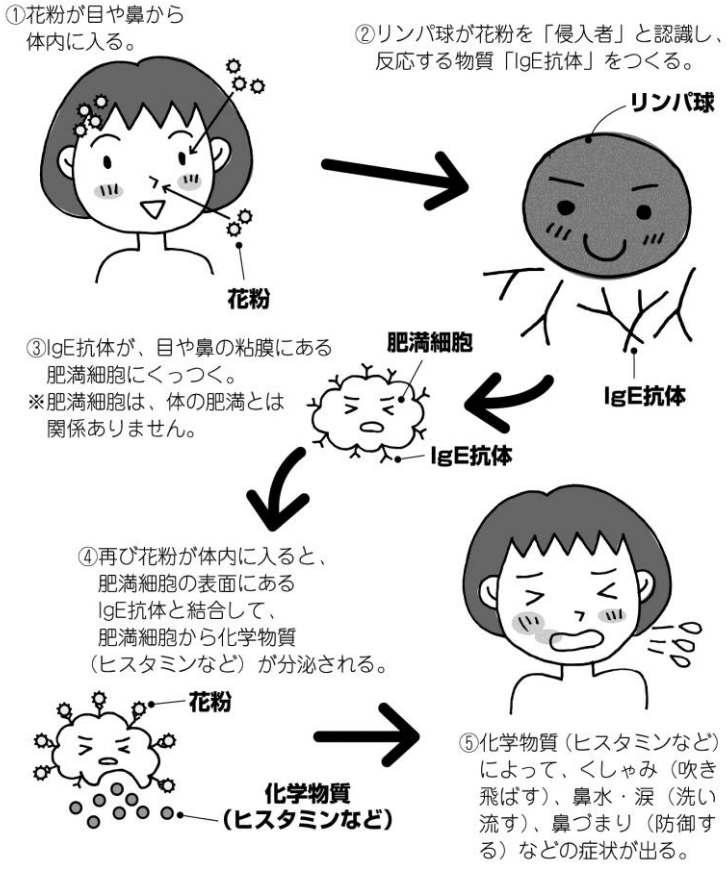
この時期は、朝の健康観察が特に大切です。表情・食欲・トイレの様子など、気にかけていただけると、病気の早期発見→休養→早期回復につながると思います。よろしくお願いします。

●17 日～19 日は、４竹学級閉鎖。
●胃腸かぜも多い。

どうして起こる？花粉症

基本メカニズムと「口腔アレルギー症候群」

〔花粉症が起こる基本メカニズム〕



〔口腔アレルギー症候群について〕

花粉症などのアレルギーをもつ人が果物や生野菜を食べたとき、口の中に刺激やかゆみ、喉の奥が詰まるような症状が出ることがあります。これを「口腔アレルギー症候群（OAS）」といいます。

花粉症の人には、花粉のアレルゲン（アレルギーを起こす原因物質）に対するIgE抗体がありますが、花粉のアレルゲンと生野菜や果物のアレルゲンの構造が似ていることからIgE抗体が反応し、口の中でもアレルギーが起こることがあるのです。

対策は、医療機関を受診したうえで原因となる食物を確認し、とらないようにすることです。ただし、加熱すれば食べられることもあるので、お医者さんと相談しながら対応しましょう。

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す。