



ほけんだより

上市町立宮川小学校

保健だより NO.11 令和6年2月1日

暦では、もうすぐ「立春」。「春」と聞くだけで、なんだかワクワクします。睡眠や食事などの生活習慣に気を付け、元気に春を迎えましょう。

今月の保健目標

- ①かぜやインフルエンザを予防しよう
- ②心の健康について考えてみよう



♪保健行事♪

ゲンキッズ作戦 13日(火)～18日(日)
19日(月)までに学校へ提出

清潔なハンカチを身につけよう

手洗いをした後、ハンカチでふいているでしょうか。ハンカチは持ち歩いているでしょうか・・・



手をすみずみまできれいに洗っても・・・



服でふいたり、昨日と同じハンカチでふいたりすると、また手が汚れてしまいます。



せっかく手洗いをするのですから、清潔なハンカチやタオルでふくようにしましょう。

また、他の人のハンカチを借りて、手をふいてはいけません。一緒のハンカチを使うことで、手に残っていたウイルスをうつしてしまうことがあるからです。



ハンカチ・ティッシュチェックをします！

みんなで風邪を予防しましょう！清潔なハンカチを学校に持ってくる人が増えるよう、ハンカチ・ティッシュチェックを実施します。保健委員会が各教室へ行って、チェックをします。毎朝、登校する前にハンカチを持ったか確認しましょう！予備のハンカチをランドセルに入れておくのもいいですね。

宮川っ子の体格(学年・性別平均値) ～バランスよく成長していることが大切です～

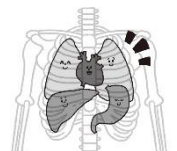
がくねん 学年	だんし 男子		じょし 女子	
	しんちよう 身長 (cm)	たいじゆう 体重 (kg)	しんちよう 身長 (cm)	たいじゆう 体重 (kg)
1年	121.2 (+4.2)	25.5 (+3.4)	121.4 (+4.5)	23.6 (+2.4)
2年	128.8 (+4.5)	29.3 (+3.1)	126.2 (+4.7)	25.6 (+2.6)
3年	132.7 (+4.7)	29.0 (+2.4)	130.1 (+3.8)	27.3 (+2.3)
4年	136.8 (+3.1)	33.7 (+3.3)	142.5 (+5.1)	40.3 (+4.1)
5年	146.8 (+5.3)	40.9 (+4.3)	145.3 (+4.5)	42.8 (+4.3)
6年	156.4 (+6.6)	49.2 (+4.5)	152.8 (+3.0)	46.7 (+3.6)



※(数字)は、1学期の平均値からの増減

身体計測のときに、体の話をしました。自分の手首を触り、脈の回数を数えたり、体の中が書かれた絵本を見たりしました。

骨や筋肉、血管にみんな興味津々でしたね！人間の体は、とても不思議！それぞれがいろいろな働きをしています。毎日働いてくれている心臓や筋肉を休めるためにも、睡眠をしっかりととりましょうというお話もしました。最近の睡眠の様子はどうですか？





健康を考えよう

「心」と「体」はつながっている？

不安やなやみがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方でうれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。

例えば、こんなことはありませんか？



ともだちとけんかをして、くらくらした気持ち。食欲がないな。

大事な試合の前で、きんちょうしてお腹が痛い。



このように心と体は、つながっています。

「心」が元気であるために、「体」を元気にしておくことが大切です。早寝早起きをする、運動をする、食事をする等の生活習慣を整えておくといいですね。



悩み事はありませんか？

「体」の健康に気を付けていても、「心」の元気がでないことがあります。友達のことや家族のこと、勉強のことや体のことが気になる・・・。そういうときは、誰かに話を聞いてもらうと、心が楽になることがあります。家族、先生や友達、信頼できる大人の人など、話がしやすい人に話をしてみましょう。また、宮川小学校には、みんなの話をゆっくり聞いてくださる岡本先生（スクールカウンセラー）がいらっしゃいます。岡本先生と話したい人は、担任の先生や大場先生に言ってくださいね。もちろん、すこやかルームにいる大場先生にも、なんでも話してくださいね。



スクールカウンセラーコラム

新年おめでとうございます。3学期が始まりました。スクールカウンセラーの岡本です。3学期も心の専門家として、皆さんの学校生活が楽しいものとなるように応援していきたいと思っております。

新年早々の地震には大変驚かされました。地震の影響などについて、まだまだ予断を許さない状況が続き、ニュースなどを見ると、大変、心が痛みます。子供がその状況を見て、怖がっているなどの様子が見られるようでしたら、保護者の方から、安心できる次のようなメッセージを伝えてあげてください。

- あなたは、ひとりじゃないよ。
- あなたのペースで話してね。
- あなたのペースで動いてね。
- 睡眠と休息をとみましょう。
- 心と体をつなぎながら、自分のケアをしっかりしよう。
- 回復の早さは人それぞれだよ。
- 少し先の小さな楽しみを思いましょう。
- あなたは、大丈夫。わたしが守ってあげるからね。



モヤモヤ解消のためのセルフケア

深呼吸・・・あなたのペースで、3つ数えながら、吸って、2つ息を止めて、4つ数えながらゆっくり吐きましょう。その時、一緒にモヤモヤも吐き出すイメージを持ちましょう。

グランディング・・・両足を広げて立ちましょう。両足が地面にぴったりとくっついているイメージをもちます。大きな木が大地に根をはっている感じです。おなかの少し下（丹田）に意識を持ちながら左右の足に交互に体重を乗せながら、真ん中を探します。前足後ろ足に、体重をゆっくり移動させながら、同様に真ん中を探し、そこにとどまります。深呼吸をしながら、心や体が、大地とひとつになっている安定感を感じましょう。

