

ほけんだより 5月号

大谷北小保健室 令和7年5月7日



新学期が始まって1か月経ちました。新しいクラスには慣れましたか？生活が変わると、心や体は疲れやすくなります。「なんだか疲れたな」と感じた時は、ストレス解消をしましょう。運動をする、好物を食べる、好きな音楽を聞くなど、自分に合った方法でリフレッシュができるといいですね♪



1学期の身体計測の結果

	男子 平均身長	男子 平均体重	女子 平均身長	女子 平均体重
1年生	117.0cm	21.7kg	115.4cm	20.7kg
2年生	123.3cm	25.3kg	120.2cm	23.4kg
3年生	128.9cm	27.8kg	129.4cm	26.9kg
4年生	133.6cm	32.8kg	133.9cm	30.4kg
5年生	139.5cm	34.8kg	139.8cm	34.8kg
6年生	145.8cm	40.7kg	146.2cm	39.5kg

1学期に行った身体計測の平均値です。人と比べる必要はありません。バランス良く成長するためには、3食しっかり食べること、ぐっすり眠ること、運動をすることが大切です！



保護者の方へ

○健康診断関係に必要な書類等、提出期限を守ってくださいませよう、お願いいたします。

○内科検診は、半袖体育着を着用します。

介助者は胸部が見えないよう気をつけて、着衣を胸の下縁まで上げるようにして検診します。(スポーツブラは、着用可です)



4月の感染症発生状況

溶連菌感染症、感染性胃腸炎、流行性角結膜炎、伝染性紅斑(りんご病)が発生しました。

4月の保健室利用状況

けが・・・218人
病気・・・67人



清潔を心がけよう

毎日元気に気持ちよく過ごすためには、清潔を心がけることも大切です。たとえば、手洗いうがいには感染症の予防になります。また、これから暑くなってくるとたくさん汗をかきますが、タオルでこまめに汗を拭いたり、毎日下着を取り替えたりするとさっぱりしますね。他にも、清潔に過ごす方法はいろいろあります。下のチェックリストを見ながら、振り返ってみましょう！

- 外から帰ったら手洗いうがいをしているかな？
- ハンカチ・ティッシュを持ち歩いているかな？
- 爪が伸びたら切っているかな？
- 毎日歯をみがいているかな？
- 下着を着ているかな？
- 毎日お風呂に入っているかな？
- 前髪が目にかかっていないかな？



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる
人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。



他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。



グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

