

すくすくだより



令和8年1月30日（金）

川口市立芝富士小学校 保健室



こんげつ

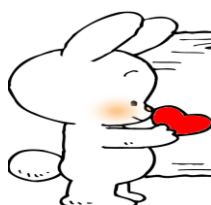
ほけんもくひょう

今月の保健目標

かぜを予防しよう

～早寝早起き朝ごはん＆朝うんちでかぜをふきとばせ！～

今年の「節分」は2月3日、そして4日が「立春」です。暦の上では春が近づいてきていますが、まだまだ寒い日は続いていますね。風邪やインフルエンザの予防も気が抜けません。2月は月の初めと終わりの寒暖差が大きく、自律神経が乱れて、さまざまな不調を起こしやすいと言われています。そんなときは、睡眠をしっかりとる、バランスのとれた食事を3食とる、体を動かし、鍛えるなど、生活リズムを見直し体と心の調子を整えましょう。



3学期 発育測定の結果

～芝富士小の平均値～



学年	性別	身長（cm）	体重（kg）
1年生	男	125.3	26.1
	女	123.1	25.4
2年生	男	133.7	33.4
	女	129.8	32.6
3年生	男	137.2	35.8
	女	135.8	32.9

学年	性別	身長（cm）	体重（kg）
4年生	男	141.3	39.3
	女	140.0	35.1
5年生	男	146.8	42.5
	女	148.7	41.9
6年生	男	155.7	47.5
	女	156.2	48.9

ここにあげた数値は平均値です。成長は、一人ひとり自分のペースで大きくなっていきます。お子さんの成長でなにか気になることがあれば、いつでも保健室へご相談ください。

アレルギー疾患
調査票の提出、あ
りがとうございま
した。

後日、必要な家
庭には書類をお渡
しします。医療機
関にご持参くださ
い。

食物アレルギー 診察前に準備しておきましょう

正しい 診断を受けるため
には、状況を医師に十
分に理解してもらう必要があ
ります。

アレルギー症状が出るかど
うかは食べた量や調理方法で
変わることがあ
ります。詳しく
正しく伝えるこ
とが大切です。



これらの情報を準備しておきましょう

- ☐ なにをどのくらいの量食べたか
- ☐ どんな調理形態だったか
- ☐ どこにどのような症状が現れたか
- ☐ 食べてから何分後に症状が現れ、どのように変化したか
- ☐ これまでに同じものを食べて症状が出たことはあるか

不安なことや確認しておきたいことなども併せて
メモをしておくと、聞き忘れを防ぐことができます。



心の中の鬼と仲良くなろう！

心の中にも鬼がいる？

第1節 分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな？



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

鬼と友だちになる3つのステップ

1 見つける

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見よう。怒りたくなったとき「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



今、心にいるのはどんな鬼？

鬼

2 話しかける

鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



今、どんな気持ちかな？

3 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



鬼と一緒に何がしたい？

ス トレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。

