

ほけんだより 2月号

ぽかぽかと暖かい日差しが出たかと思えば、寒風が吹き、まだ寒さが続きますね。気温差により体調を崩しやすい季節です。片口小では、今のところ、インフルエンザの大流行は見られていませんが、射水市内では学級閉鎖をしていた学校もあり、まだまだ注意が必要です。毎日の体調管理をしっかり行い、手洗いやマスクの着用など、感染予防を意識し過ごしましょう。また予防には、睡眠、バランスのよい食事、適度な運動などの生活習慣を整えることも大切です。

3学期の身体測定平均

※()内は1学期からの増減です。

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	123.5cm (+4.9cm)	25.5kg (+3.2kg)	120.7cm (+4.7cm)	22.6kg (+1.7kg)
2年生	127.3cm (+4.5cm)	24.8kg (+2.1kg)	126.5cm (+4.5cm)	26.0kg (+1.9kg)
3年生	134.3cm (+4.7cm)	33.9kg (+3.6kg)	131.0cm (+4.5cm)	29.1kg (+1.9kg)
4年生	142.1cm (+4.1cm)	39.5kg (+3.6kg)	140.1cm (+4.7cm)	34.0kg (+2.8kg)
5年生	144.5cm (+4.3cm)	36.1kg (+2.6kg)	147.1cm (+5.0cm)	40.3kg (+3.5kg)
6年生	154.2cm (+6.2cm)	42.4kg (+3.8kg)	152.5cm (+3.5cm)	43.9kg (+3.1kg)

どの学年の子供たちも、1年間で大きく成長しましたね!

よく眠るために

今日も、朝から元気ですか？ すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれませんが。ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

2学期ねた時刻チェックより

イエローゾーン・レッドゾーン(1~4年生:9時以降、5~6年生:9時半以降)の合計が平均64%と、就寝時刻が遅い児童が多い結果が見られました。

- 寝る部屋は暗くする



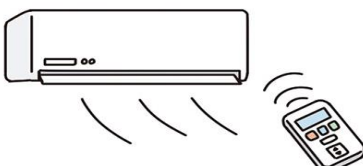
- 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



- 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



- 寝る部屋の温度を調節する
(冬は19~22℃、夏は23~26℃ぐらい)



- 自分に合う寝具(布団やまくら)を使う



- 着心地がよいパジャマを着る



自分を大切にすること



心の健康のことで、気になることはありませんか？

何か心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心が SOS を出しているのかもしれない。

いつも明るく元気に過ごせたいいいですが、人間なら誰も、悩んだり、やる気が出なかったりすることもありますよね。ささいなことにイラツとしたり、泣きなくなったりすることもあるかもしれません。

でも、それは自然なことです。前向きになれない自分を、「こんな自分なんて…」と否定するのではなく、まずは、そういう気持ちになっている今の自分を受け止めましょう。

そして、少しでも心がほぐれて、軽やかでいられるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか？自分の心を1番大切にできるのは、自分自身です。いつもがんばっている自分をねぎらい、自分をいたわる時間をもちましょう。

自分の心と体をリラックスさせるための方法

音楽を聴く



好きな音楽で気分転換や、波の音、鳥の声などの自然環境音のヒーリングミュージックもいいですね。

ゆっくりお風呂につかる



お風呂に入り体が温まると、副交感神経が優位となり、心身ともにリラックス効果があります。

たっぷり眠る



睡眠は心の健康と大きく関係しています。睡眠時間だけでなく、質のよい睡眠を取れるよう心がけましょう。(表面を参考にしね)

好きなものを食べる



好きな食べものを食べると、幸せな気持ちになりますね。がんばった自分へのごほうびとして、たまには甘いものを食べるのもいいですね。

ゆっくり深呼吸をする



イライラ、不安を感じたら、まずはお腹のあたりを意識して、ゆっくり深呼吸。スツと気分が落ち着きます。

家族や友達に話してみる



誰かに話すとは心が軽くなることもあります。家族や友達など、話しやすい人に話してみよう。もちろん、保健室も OK です。いつでも話しに来てくださいね。