

# 保健だより

令和7年1月31日  
墨田区立第一寺島小学校

2月の保健目標  
風邪の流行を防ごう

一体調管理ご留意くださいー

全国的に、感染症の流行が続いています。毎日の健康観察とCOCOO連絡、また体調不良による欠席(出席停止)・受診や早退等のご対応をありがとうございます。予防の基本は手洗いです。ご家庭でも引き続きご留意ください。

健康のために乾燥を防ごう!

部屋の乾燥



のどの乾燥



笑う門には福来たり・・・

笑う門には**健康**も来る!

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。「笑う」ことによって、脳内でストレスや痛みの軽減につながる物質が出るとともに、脳内に送られるストレスなどにつながる情報がリセットされてリラックスできると言われています。免疫細胞の働きも活発になり、まさに心身の健康に繋がります。笑顔あふれる時間がたくさん過ごせますよう願っています。

こんな  
ストレス解消法も  
あります

笑う



笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

泣く



泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

冬休み明け、今年度2回目の健康貯金カードでは、「前回と比べてよく意識できた」という感想や「もっと運動する」「SNSルールを守るよう気をつける」などの振り返りがありました。お家の方からの欄に励ましのお言葉などのご記入もありがとうございました。

今後も、規則正しい生活が送れるよう学校でも声掛けや指導をしていきます。

空気を入れかえて 気分をリフレッシュ!



## 発育測定の結果について

先日の発育測定後、身長・体重・肥満度の推移がわかる個票を配布しました。区のシステムでは身長と体重のバランスを「肥満度」で示しています。標準体重に対して実測体重が何%上回っているかを示すもので、 $(\text{実測体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重} \times 100(\%)$ で計算されます。(標準体重は性別・年齢別・身長別に設定され、肥満度は自動計算されたものが記載されています。)

-30%以下	-20%以下	20%以上	30%以上	50%以上
やせすぎ	やせ気味	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満

### 一寺小◎1月の測定値（下段は4月の平均値との比較）年度初めからこんなに大きくなりました

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
平均身長	121.8cm (+4.7cm)	128.9cm (+5.3cm)	134.4cm (+4.7cm)	140.8cm (+4.9cm)	146.7cm (+4.9cm)	154.8cm (+5.9cm)
平均体重	23.5kg (+2.1kg)	27.4kg (+2.5kg)	31.8kg (+3.0kg)	34.4kg (+3.1kg)	40.8kg (+3.8kg)	46.5kg (+4.8kg)

学年問わず髪を固める整髪料を使用している児童が見受けられます。適正量使っているか、使用した日は特に頭皮まで洗髪が充分できているかご家庭でも確認をお願いします。



今年度は、ヘアアイロン等による火傷やメイク用品による皮膚トラブルの報告も耳にしました。関連のポスターや「おしゃれ障害」という書籍などを保健室に置いています。安価で身近になりつつあるメイク用品について、肌荒れやアレルギー性のかぶれを引き起こす可能性があること、一度アレルギーを獲得すると皮膚炎が誘発されてしまうこと、繰り返されると痕が残ったり色素沈着が起こったりすることなど、今一度ご家庭でも話題にさせていただき、使用に関して気をつけていただければと思います。

あわせて手足の爪は、衛生上また安全上短く切るようお願いします。

## 花粉症予防にも。規則正しい生活を！

花粉症にならない・花粉症を軽くするために、早めの対策が有効です。また、十分な睡眠をとり、規則正しい生活をして免疫力を下げないように気をつけましょう。鼻の粘膜を正常に保つことが花粉症予防につながります。

