

# 5月



**家庭数**

布鎌小学校

保健室

令和5年5月23日

校庭の木々が青々としてきました。新学年の生活には慣れてきましたか？毎日の寒暖差が激しく、5月は疲れが出やすい時期です。ゆっくりとおふろに入ったり、早めに寝たりして、身体をゆっくり休めましょう。また、おうちの人や先生やお友達とお話したりして、心がほっとすることをして、過ごしてみましょう。



## 〈今月の保健目標〉 姿勢を正しくしよう



**◆立っているとき◆**

横から見たとき

- 耳、肩、腰の骨、くるぶしがだいたい1本の線でまっすぐつながっていれば、よい姿勢です。

**◆座っているとき◆**

いすに こしかけたとき

背もたれの一番おくに背中をつけたとき、

- おなかにぐっと力が入って、おしりからまっすぐ上に線をひいたところに頭があるなら、よい姿勢です。

- つくえと おなかのあいだは **グー** ひとつぶん あける。
- 足のうらを ゆかに **ペタ** と、つける。
- 背すじを **ピン** と、のばす。

## 保護者のみなさまへ



4月から続く健康診断にご協力くださり、ありがとうございます。健康診断の結果用紙は、病院で詳しくみてもらう必要がある場合、お渡しします。お子さんが健康に毎日を過ごすことができるよう、早めに受診し、経過・結果をお知らせくださるようお願いいたします。健康診断のすべての結果は「健康の記録」に記入し、7月頃に配付してお知らせする予定です。

健康診断後、お知らせを受け取ったら必ず受診しましょう



## ストレスたまっていませんか？

**ない** ない は

からだ **体**と **こころ**のピンチ!?

やる気が出ない

なにをしても楽しくない

ごはんがおいしくない

からだ 体や心のSOSサイン  
かもしれません。

ウンチが出ない

## やってみよう

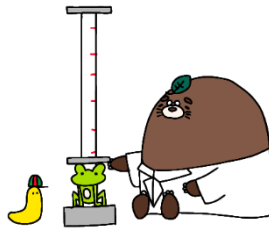
- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する



# 身体測定の結果

| 性別 | 学年 | 身長    |                |
|----|----|-------|----------------|
|    |    | 校内平均  | 県平均<br>(令和3年度) |
| 男子 | 小1 | 117.7 | 117.0          |
|    | 小2 | 124.5 | 122.9          |
|    | 小3 | 127.8 | 128.8          |
|    | 小4 | 135.8 | 134.3          |
|    | 小5 | 143.7 | 140.0          |
|    | 小6 | 146.9 | 146.2          |

| 性別 | 学年 | 身長    |                |
|----|----|-------|----------------|
|    |    | 校内平均  | 県平均<br>(令和3年度) |
| 女子 | 小1 | 115.9 | 115.7          |
|    | 小2 | 117.2 | 122.1          |
|    | 小3 | 131.8 | 128.1          |
|    | 小4 | 135.7 | 134.2          |
|    | 小5 | 142.1 | 141.6          |
|    | 小6 | 148.2 | 147.9          |



※校内平均は4月に測定したものです。  
※県平均は現時点で最新のものです。



## イライラしていませんか？

“嫌なこと”ほど忘れられない

なんであんな嫌な言い方をするんだろう！

のはどうして？

あんな失敗をするなんて恥ずかしい…



嫌なことほど、なかなか忘れられなかったりしませんか？

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばしで駆け上がって転んだりすると、「次は失敗しないようにしましょう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次はがんばろう！」と前向きに捉えられるようになるといいですね。



## 新型コロナウイルス感染症の対応が変わりました

令和5年5月8日より、新型コロナウイルス感染症が2類感染症（感染力と重症度が強くパンデミック〔感染爆発〕を起こす危険性がある感染症。結核、鳥インフルエンザ等）から5類感染症（危険度がさほど高くないものの、感染拡大を防止すべき感染症。麻疹、流行性耳下腺炎、インフルエンザ等）に移行しました。それに伴い、学校での対応が変更されました。但し、感染が流行した場合は一時的な措置を講じる可能性があります。

### 出席停止の日数も変わりました

発症した後5日を経過し、かつ、「症状が軽快した後1日を経過」するまでが出席停止となります。

※「症状が軽快」とは・・・

解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。

登校の際は、登校届け出書の提出が必要となります。保護者が記入し、登校時に提出してください。

