

# ほけんだより

令和4年2月3日  
 台東区立金亀小学校  
 校長 古谷尚律  
 養護教諭 田井萌子

2022年の幕があけて、早くも1か月が過ぎました。年明けから再び猛威をふるっている、新型コロナウイルスに不安を抱えている人も多く、気持ちが落ち込んだり、精神的にも体調を崩しやすくなっています。しっかりとごはんを食べて、ゆっくりとお風呂に入ってリラックスする、睡眠時間をたっぷりとるなどして、寒さと感染症を乗り越えていきましょう。

こんげつ ほけんもくひょう  
**今月の保健目標**

たいせつ  
**おたがいを大切にしよう**

学年に関係なく、強い口調で話す子供たちを校内で見かけるときがあります。言っている本人は冗談のつもりかもしれませんが言われた相手や周りで聞いている人はどう思うでしょうか？相手や周りのことを思い、優しい声かけができるよう、家庭でも話し合ってみてください。

**チクチク言葉とふわふわ言葉**

「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉でうれしくなったり、逆に悪口を言われて傷ついたりしたことはありませんか？  
 言葉には大きな力があり、ささいな言葉でも傷つけることもある「チクチク言葉」がある一方で、相手を元気にさせたり、気分をよくさせたりする「ふわふわ言葉」もあります。

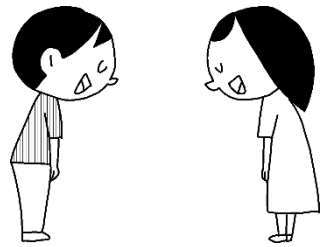
**チクチク言葉**  
 悪口や冷やかし、おどし文句など  
 「ばか」など

**ふわふわ言葉**  
 感謝の言葉、ほめ言葉、あいさつなど  
 「ありがとう」「すごいね」など

## あいさつの効果

気持ちのいい挨拶や、返事は自分だけでなく、相手も気分が良くなります。それだけでなく、声のトーンや、表情で相手の様子を感じ取ることもできます。家族や友達、先生方と挨拶やていねいな返事ができていますか？何かを準備したりせず、自分の気持ち次第で今すぐに始められるコミュニケーションツールが挨拶や返事です。心がけて自分からできるようになるといいですね。

- おはよう    • こんにちは    • ってきます    • ただいま
- ありがとう    • どういたしまして    • だいじょうぶ？
- ごめんなさい    ...など





## 健康の記録 提出に御協力いただき、ありがとうございました。

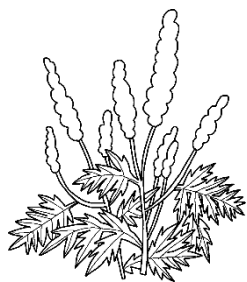
今年度最後の身体測定が終了しました。御提出いただいた「健康の記録」は学校にて大切に保管いたします。測定日に欠席をしてしまったお子さんは、計測ができ次第、結果をお渡しします。6年生のみなさんは、卒業時に他の保健関係書類と合わせて返却いたしますので、御家庭で大切に保管をお願いします。

		身体測定（1月）結果		※各学年男女別平均			
		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	121.2	127.4	134.2	139.4	144.8	154.2
	女子	120.2	127.3	132.1	140.4	145.6	154.4
体重 (kg)	男子	23.0	27.4	31.3	35.8	39.3	49.6
	女子	22.8	27.5	27.9	34.5	37.4	46.0

## ～花粉症の季節がやってきました～

### 「花粉症」ってなんだろう？

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜について、目のかゆみや、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を起こすアレルギーです。



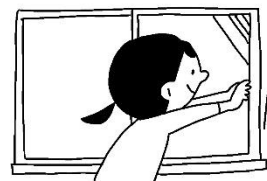
### 花粉症を予防するには

花粉症を軽くするためには、目や鼻などから花粉が入らないようにすることが大切です。外出時は、めがねやマスクなどで目や鼻を守り、家に入る前に服についた花粉を落としましょう。家に入ったら、手洗い、うがい、洗顔を行いましょう。

外出するときは花粉がつきづらい服装にする



室内に入る前に花粉をはらい落とす



窓を閉める（花粉の飛ぶ量が少ない朝にかん気を行う）

## 鼻のかみ方



①ティッシュを1枚とって、片方の鼻のあなをふさぎます。

②①でふさいだ鼻のあなと反対のあなから小刻みに息を出して鼻水を出しましょう。



③②で鼻水がしっかりとたら、反対も同じように行いましょう。

④鼻をかんだあとは、ティッシュをゴミ箱にすて、手を洗いましょう。