



令和6年2月1日
蓮田市立黒浜西小学校
保健室

2月8日は「針供養の日」です。昔は裁縫に使う「針」が暮らしに欠かせなかったので、針が折れたり曲がったりしたら、豆腐やこんにやくなど柔らかいものにさして供養し、針仕事を休んでいました。物を大切にできたことが分かる行事です。みなさんも身の回りの物を大切に使いましょう。



あさ
朝ごはんを食べよう！！

体調不良で保健室に来る人の中に、朝ごはんを食べていない人がよくいます。理由を聞くと、「時間がなから」や「食欲がないから」がほとんどです。でも、朝ごはんを食べると、こんなにいいことが！！

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標：からだをせいけつにしよう

2月の保健行事予定

15日(木) 薬物乱用防止教室(6校時) 6年生

【1月 発育測定平均値】

男子	身長(cm)	体重(kg)	女子	身長(cm)	体重(kg)
1年生	123.3	25.1	1年生	118.6	22.6
2年生	1268.8	29.6	2年生	126.5	27.1
3年生	130.8	30.6	3年生	129.6	27.8
4年生	138.2	32.5	4年生	137.3	34.3
5年生	142.6	37.8	5年生	146.8	40.9
6年生	151.5	43.9	6年生	151.8	42.1

学校では専用ソフトを使用して「成長曲線」を作成することができます。特に低身長は早期発見・早期治療が大切です。お子さんの発育のことでご心配なことがありましたら、いつでも保健室にお声がけください。

★体温上昇！

寝ている間に少なくなつたエネルギーを補給して体温をあげると、脳や内臓も動きだす！



★集中力アップ！

脳のエネルギー源はブドウ糖のみ。これは、ごはんやパンなどの炭水化物が基本です。



★運動力アップ！

朝ごはんはカルシウムやタンパク質をとることで、丈夫な骨や筋肉を作ることができます！



★朝うんちでスッキリ！

朝ごはんを食べることで胃腸が動きだし、バナナうんちと対面！



花粉症治療

いつからすればいい？

花粉症は、一度症状がでると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。

花粉が飛び始める1～2週間前には治療を始めましょう！

今まで食べていなかった人は、ヨーグルトやゼリー・インスタントスープなど軽いものから食べてみよう。少しずつ体が「朝食を食べるモード」になっていくよ！

おうちの方へ

インフルエンザ等感染症の流行が続いています。朝の健康観察を十分におこなっていただき、体調不良があった場合は無理に登校せず、ご家庭で休養し体調の回復に努めてください。