



令和5年1月30日  
東久留米市立第七小学校  
校長 伊藤 幸一

2月の健康目標 **健康な心で過ごそう**

2月になり「立春」を迎えると暦の上では春になりますが、寒さはこれからが本番です。低温・低湿の冬はウイルスが大好きな季節です。今年は新型コロナウイルスに加え、インフルエンザの罹患も報告されています。かぜを寄せ付けない丈夫な身体づくりが必要ですが、そのためにはやはり規則正しい生活を送ることが大切です。早ね・早起き・朝ごはん、そして外で元気いっぱい遊ぶことを心がけて寒い冬を健康に過ごしましょう。



保護者の皆様へ

○感染症予防・拡大防止について

いつも健康観察・検温等のご協力ありがとうございます。新型コロナウイルスに加え、インフルエンザ、ノロウイルス等の感染症や風邪が流行る時期です。子どもたちが安心して学校生活を過ごせるよう、引き続き丁寧な健康観察をお願い致します。

※保健室来室児童のなかには、「昨日の夜からのどが痛くて…」「朝起きたときから頭が痛かった…」という人がいます。熱がなくても朝から体調が悪いときは無理に登校させず、ご家庭での静養をお願いします。また、児童が体調不良で保健室に来室した場合はお迎えのご連絡をする場合がありますのでご協力をお願い致します。

○インフルエンザ罹患の際の登校届について

今冬は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行の可能性があることから、医療のひっ迫を避けるため、医療機関の発行する治癒証明書を学校に提出して頂く必要はありません。インフルエンザに罹患した場合は治癒証明書に代わる保護者記入の「登校届」を学校までご提出ください。登校届は、学校から用紙でお渡しすると共に、ホームページからもダウンロードできます。

○4年生色覚検査

4年生の希望者に色覚検査を実施します。別紙にて申込書を配布します。



できるかな？

こころの 応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当てが必要なとき

手当て

- 受け入れてもらえなかったとき** (When not accepted): Illustration of a girl crying and being comforted.
- 悩みが頭からはなれないとき** (When worries won't go away): Illustration of a boy thinking about problems.
- 自分のことが嫌いになりそうとき** (When about to dislike oneself): Illustration of a girl looking down.
- ひとりぼっちだと思ったとき** (When thought of being alone): Illustration of a boy looking sad.

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

がつしんたいけいそく けっか  
1月身体計測の結果

1月に身体計測を行い、健康カードを配布しました。七小の子どもたちの各学年の身長・体重、9月からの成長の平均をお知らせします。



	男子				女子			
	身長cm	体重kg	9~1月身長伸びcm	9~1月体重伸びkg	身長cm	体重kg	9~1月身長伸びcm	9~1月体重伸びkg
1年	122	24.7	2	1.2	120.5	24.3	2	1.1
2年	126.4	26.1	1.7	0.9	127.2	26.7	2.1	1.3
3年	133.9	32.3	1.9	1.3	132.2	29.7	2	1.1
4年	138.5	35.9	2.1	1.4	141	36.1	2.3	1.5
5年	144.9	41.5	2.2	1.7	146.7	38.7	2.3	1.4
6年	152.3	45.1	2.5	1.3	150.4	44.9	1.4	2.2

身長・体重の発育には個人差があります。9月から1mmでも伸びていればOK!