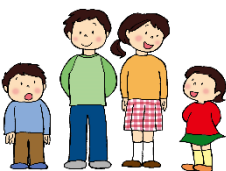


ほけんだより 2月

令和7年2月3日
東久留米市立南町小学校
保健室 第10号

1年間でこんなに大きくなりました

3学期に計測した身体測定の平均です。()は1学期の身体測定の平均です。たけのこひまわり学級は該当学年に含まれています。



どの学年も1年間で大きくなりました。成長期の皆さんの成長スピードはすごいと感じます。平均は参考に見てください。他の人と比べるのではなく、自分自身の成長を感じてくださいね。身長伸びで心配なことがあったら、相談してください。

	男		女	
	身長 しんちよう	体重 たいじゆう	身長 しんちよう	体重 たいじゆう
1年生	119.4 (114.8)	21.6 (20.0)	118.6 (114.0)	22.7 (20.7)
2年生	126.5 (122.0)	25.5 (23.4)	125.8 (120.8)	25.3 (22.9)
3年生	133.3 (128.6)	32.5 (28.7)	132.2 (127.6)	28.5 (26.1)
4年生	138.6 (134.2)	34.5 (32.5)	140.4 (134.7)	33.1 (30.3)
5年生	144.5 (139.5)	38.2 (34.9)	146.1 (141.2)	37.0 (33.8)
6年生	151.7 (146.3)	43.5 (40.2)	149.6 (146.5)	42.8 (40.1)

保護者の方へ

- 健康カードの確認、提出のご協力をありがとうございました。6年生の健康カードは、卒業前に健康調査票等と返却いたします。
- これからスギやヒノキの花粉が飛び始める時期になります。例年この時期は、「鼻水が出る」「目がかゆい」などを訴えて保健室に来室する児童が多くなります。保健室では薬をあげることができないので、症状を緩和することがほとんどできません。症状がでることが分かっている場合は、病院を受診するなどの対応をお願いします。
- 学校でけがをした場合、スポーツ振興センターの保険の申請対象となります。申請し給付が決定した際、現在は給食費の口座に入金をしています。3月までは、引き続き給食費の口座へ入金しますのでご了承ください。来年度の給付方法については来年度お知らせいたします。

スギ花粉の季節がやってきます

そろそろ花粉に注意！ 2025年の花粉の飛び量は、例年よりやや多いそうです。

- スギ花粉の飛び始め予想：2月中旬
- スギ花粉のピーク：2月下旬から3月下旬のあたり
- ヒノキ花粉のピーク：3月下旬から4月上旬のあたり



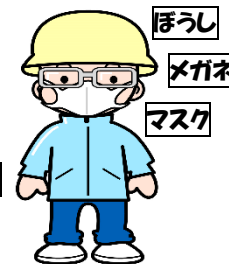
花粉は、強い風が吹く日や急に暖かくなる日には、飛び量がとても多くなるので注意しましょう。

参考：花粉飛散予測日本気象協会 2025.1.16 発表

花粉の予防

☆外に出るときは花粉がつきにくい服装にする

さらさらした素材の洋服



☆部屋の中に入る前に洋服について花粉をはらい落とす



☆窓を閉める(花粉の飛び量が少ない朝に換気をする)



2月の保健目標 「心の健康について考えよう」

みんなは普段友達にどんな言葉をかけているかな？「ふわふわ言葉」をたくさん使っているかな？「ふわふわ言葉」は、相手や周りの人の気持ちをあたたかくします。しかし「ちくちく言葉」は相手や周りの人の気持ち、自分の気持ちも悲しく辛くさせます。軽い気持ちで使ったとしても、相手をとて傷つけます。「ちくちく言葉」ではなく「ふわふわ言葉」がいっぱいあふれるようにしたいですね。

