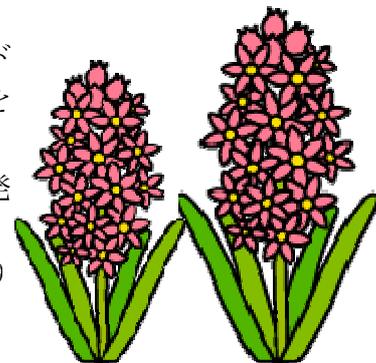


すこやか

平成27年2月7日
高岡市立牧野小学校

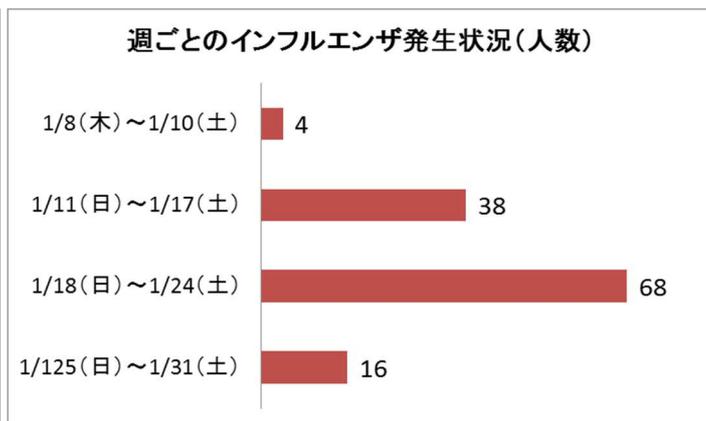
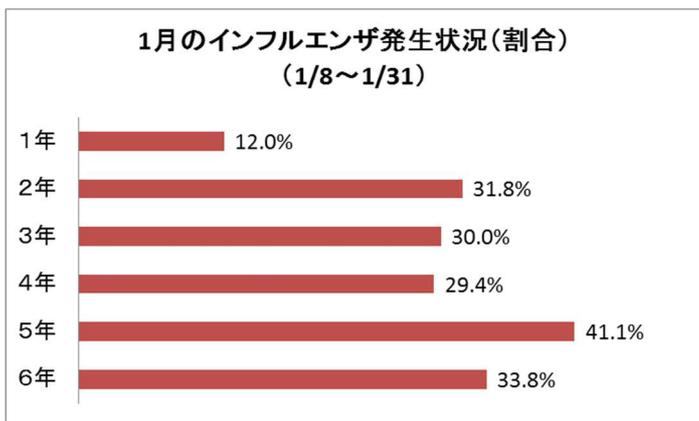
立春が過ぎ、春が来るのが待ち遠しい今日この頃です。グラウンドの雪はすっかりなくなり、休み時間には、サッカーやキックベースをして遊ぶ子供たちも見られるようになりました。

さて本校では、1月にインフルエンザが流行しました。現在は散発的ですが、インフルエンザでの欠席が見られます。今後も引き続き、手洗いとうがいの励行、マスクの着用、十分な睡眠と栄養をしっかりとるなど、感染予防をお願いします。



◆インフルエンザ発生状況(1月)

昨年度のインフルエンザの流行は3月でしたが、今年度は、1月にインフルエンザが流行しました。1月のインフルエンザの発生状況をまとめてみると、1月の第2週目にインフルエンザの流行が見られ、第3週目には感染状況がさらに拡大しました。また土日に発症する傾向もありました。



★インフルエンザの予防に向けて、健康第一保健隊も呼びかけました！
「給食前に石けんで手を洗おう あわあわ手洗い週間ー1月27日(火)～2月2日(月)」

5日間を合計して、石けんでの手洗いができなかった人数をもとに賞状を贈りました。
★パーフェクト賞 (できなかった人は0人!)・・・16クラス中4クラス
★あわあわピカピカ賞 (全員が洗った日が1日以上あった)・・・16クラス中14クラス

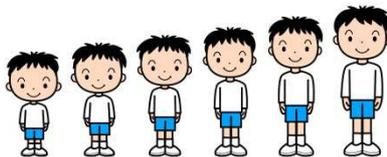


これからも油断しないで、石けんでしっかり手をあらって、「クラス全員でインフルエンザを予防」し、健康に過ごしてください。
(健康第一保健隊より)



石けんでの手洗いは、誰にでもできる病気の予防法です。子供たちの予防意識を高めておくことが大切だと実感しました。

◆子供たちの発育の様子



値は平均値

男子	身長 (cm)			体重 (kg)		
	4月	1月	1年間の伸び	4月	1月	1年間の伸び
1年	116.3	121.1	4.8	21.4	23.1	1.7
2年	122.9	127.0	4.0	25.1	27.0	1.9
3年	129.5	133.7	4.3	27.8	30.6	2.8
4年	132.8	136.9	4.1	30.3	33.4	3.1
5年	140.6	145.1	4.5	36.5	40.1	3.6
6年	145.6	151.8	6.2	38.3	42.3	4.0

値は平均値

女子	身長 (cm)			体重 (kg)		
	4月	1月	1年間の伸び	4月	1月	1年間の伸び
1年	117.0	121.5	4.5	21.8	23.5	1.7
2年	122.0	126.5	4.4	24.0	26.4	2.4
3年	128.8	133.3	4.5	27.6	30.2	2.6
4年	134.8	139.5	4.6	30.3	32.9	2.6
5年	138.4	144.2	5.7	33.8	37.7	3.9
6年	146.5	151.0	4.4	39.3	42.4	3.1

★ 発育測定や視力測定の結果は「ぼく・わたしの体」に記入してお子さんにお渡しします。

1、3、5年生は来年度も使いますので、学校にお返してください。

★ 健康な生活を送り、これからもお子さんが健やかに成長されるようご配慮ください。また、発育発達（身長が低い、肥満傾向、視力の低下等）について心配なことがありましたら、養護教諭やかかりつけの病院でご相談ください。

◆心の健康を考えよう～「ふわふわ言葉」を使おう～

「うざい」「きもい」「むかつく」など、相手に言われると嫌な気持ちになる言葉を「ちくちく言葉」と言います。使い続けていると言われた人はもちろん、言った人の心もちくちくしてきます。私たちは、嫌な気持ちになる言葉を聞いて心が傷つくと、心の状態が体にも伝わって、頭が痛くなったり、おなかが痛くなったり、気持ち悪くなったり、下痢をしたりするなど、体の具合が悪くなってしまうことがあります。

一方、「ありがとう！」「大丈夫だよ」「すごいね！」など、言われるとうれしい言葉を「ふわふわ言葉」と言います。心が温かくなって、心も体も元気になる魔法の言葉です。そして、ふわふわ言葉を言われた人がうれしそうだと、言った人の心もうれしくなります。友達同士はもちろん、家族でふわふわ言葉の輪が増えていくといいですね。

★ 自分や友だちの名前、家族の名前でふわふわ言葉をつくってみよう。

ま・・・「また一緒に遊ぼう！」

き・・・「きっと大丈夫だよ！」

の・・・「のんびりやろうよ！」

