

ほけんだより 2

上峰小学校
保健室
2023.2.15発行

何人かの子どもたちが、「がんばったよ」と1月号のはやおきチャレンジを見せてくれました。また、「大谷選手のことを家族にも話して、10時間睡眠をめざしてがんばっているよ」と話してくれた人もいました。みなさんがすすんで健康づくりにとりこんでいることが、とってもうれしいです。

みんなで健康づくり「心の健康」ってなんだろう？

「心の健康」って、こんなこと。
(厚生労働省の定義をもとに、わかりやすい言葉にしました。)

- 自分の気持ちを大切に、友だちやまわりの人に伝えられること。
- 友だちと楽しくあそんだり、話し合ったりできること。
- 困ったときにどうすればよいか考えられること。だれかに相談するのもOK
- これからどうしたいか、自分で決められること。

もし、友だちの元気がなかったら、どうしますか。

「どうしたの？」「大丈夫？」「いっしょにあそぼう。」と、声をかけてみてください。上峰小のみんなが、いつもやさしい言葉をつかったら、元気な人がもっともって増えるかもしれませんね。



1月の保健室利用者数(人)

	けが	びょうき 病気	そうだん 相談	ほか 他	ごうけい 合計
1月	102	108	12	3	225

1月は、けがより病気の割合が多くなりました。症状では、頭痛、かぜ症状、腹痛、はき気の順が多かったです。

また、コロナウイルス、インフルエンザ、溶連菌感染症によるお休み(出席停止)がありました。12月はインフルエンザA型が多かったですが、1月からインフルエンザB型が増えていきます。

これからも換気と手洗いをがんばって、感染症を予防しましょう。

保護者の方へ

- 感染予防にご協力ください。
登校前の体温と体調のチェックをお願いします。発熱やかぜ症状のあるときは受診をお願いします。
学校で発熱や嘔吐のあるときや1時間休養しても体調がよくなるらないときは、お迎えをお願いします。
- 4年生で思春期の体の変化を学習しました。
変化が起こる時期は一人一人違います。お子様の成長に合わせて、ご家庭でもお話ししてください。女の子は早めに生理用品を準備しておくとう安心です。

	初経を経験した時期	精通を経験した時期
15才以上	7.8%	18.9%
14才	13.1%	16.5%
13才	15.0%	20.2%
12才	29.2%	16.5%
11才	18.1%	5.5%
10才	7.8%	4.3%
9才	1.1%	1.1%
8才まで	0.2%	0.4%

第8回青少年の性行動全国調査報告(2017)より