



ほけんだより 1月号



今年も心も体も元気な1年でありますように

あけましておめでとうございます。

2024年が始まりました。今年

はどんなことにチャレンジしますか。

どんなチャレンジでも、心と体の健康

があってこそ！今年も笑顔いっぱい、

心も体も元気にすごしましょう。

元気のひけつは、規則正しい生活リズム

- ☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠
- ☑ 3度の食事をしっかり食べる
- ☑ 再朝きまった時間にうんち
- ☑ 外で元気にからだを動かす

今日(1/15)はメディアコントロールの日

冬休み前集会で、メディアを長い時間使い続けると、体にも心にも悪い影響がありますよ、というお話をしました。みなさん、メディアをじょうずに使って、「メディアコントロールの達人」になれましたか。今日は、メディアコントロールの日です。ぜひ、チャレンジしてみてください。

おやすみしよう



やってみよう



身体測定の結果

年組番 ()



	身長 cm	体重 Kg	肥満度
4月	個人の結果を記入しています。		
8・9月			
1月			
4月から1月の増減			



<肥満度の判定>

高度やせ :-30.0%以下 軽度やせ :-29.9~-20.0% 標準:-19.9~ 19.9%

軽度肥満 : 20.0~ 29.9% 中等度肥満: 30.0~ 49.9% 高度肥満 : 50.0%以上

★体のことで気になること、心配なことがあったら保健室にお話にきてくださいね★

もしも、心や体がつらくなったら

石川県で発生した「令和6年能登半島地震」について多く報道がされています。
今、日本で何が起きているのか、被災の様子はどうなのかを知り、防災について
考えたり、自分にできることを考えたりすることはとても大切です。でも、つらい
出来事についての報道を見たり、聞いたりするだけでも心に大きなストレスを感じ
たり、体に負担をかけてしまうことがあります。そんな時は、テレビやスマホからは
なれてみましょう。心や体がつかれてつらくなる前に、休けいしましょうね。

<保護者様>

言葉でうまく表現できない子ども達のストレスは、心身のサインとして現れることがあります。子ども達の見守りのなかでお気づきがありましたらお知らせください。また、学校では専門のスクールカウンセラーによる面談も実施しています。

～いつもと違う子供の言動に気を配りましょう～

様々な子供のストレスサインが、保護者にとっては「困った行動」に見えることがあります。

保護者が対応に困るような子供の行動が続くときには、
「ストレスサインかもしれない」と考えてみるのが大切です。

- 学校に行きたがらない。
- 学習への意欲が乏しくなる。
- 家族に反抗的になる。
- 休日でも家に閉じこもりがちになる。
- ゲームや習い事など、好きなことでもやりたがらない。
- ささいなことで物を壊したり、人に攻撃的になったりする。
- 何度も手を洗ったり、少しの汚れで着替えたりする。
- ささいな物音に驚く。
- 親のそばから離れない、強い甘えが見られる。
- 一人になるのを怖がる。

行動の変化



からだの反応

- 食欲がない、あるいは過食になる。
- 体の痛みやかゆみを訴える。
- 眠れない。
- 夜尿が始まる、あるいは増える。
- 以前には見られなかったチックが出たり、チックが激しくなる。



表情や会話

- ぼんやりしている。
- ささいなことで泣く。
- 元気がない。
- 笑わなくなる。
- 喜怒哀楽が激しい、あるいは無表情になる。
- 学校や友達のことを話したくない。
- 一方的に話し、会話が成立しない。



<参考資料>

文部科学省作成

子どもの心のケアのために

