

平成24年1月30日
尼崎市立武庫庄小学校
保健室

「わー、欠席多いなあ！」

25分休み、保健委員がおやすみしらべをチェックしていてびっくりしていました。先週からインフルエンザがはやり始め、欠席が多くなっています。学校でしんどくなり、早退する人もたくさんいました。

てあらい・うがいやきそく正しい生活で、インフルエンザを予防しましょう。また、朝の健康観察をしっかりと、体調が悪いときは無理をせず、おうちでゆっくり休むようにしましょう。



インフルエンザ注意報

全国で流行しているインフルエンザですが、尼崎市にもインフルエンザ注意報が出されています。(1月18日付け 国立感染症研究所)

本校でも、近くの小学校でも学級閉鎖になりました。今以上に広がらないよう、予防に努めましょう!!

インフルエンザ予防のポイント

- ☆ てあらい・うがい
- ☆ はやねはやおき
- ☆ 栄養バランスのよい食事

ウイルスを体の中に入れないことと、体の抵抗力を高めることが大切です。

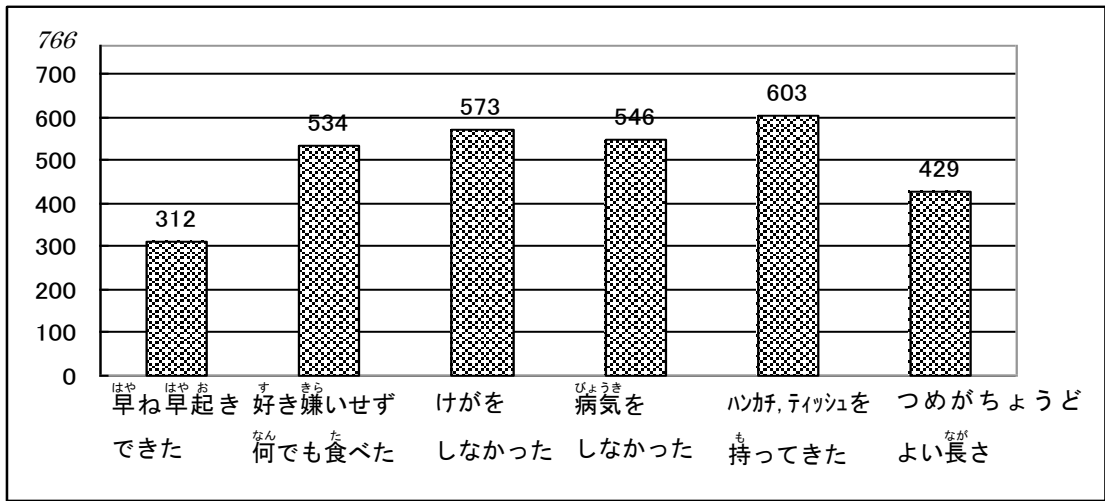
もしもかかってしまったら…

- ★ お医者さんに診てもらいましょう。
- ★ マスクをしましょう。
- ★ 解熱後2日は出席停止です。おうちでゆっくり休みましょう。



※ 熱が下がった後も感染力のある状態が続きます。感染拡大防止のため、ご家庭で様子を見ていただきますよう、よろしく願いいたします。

～発育測定を終えて～



上の表は、発育測定をしたときに、みんなに健康チェックをした結果です。どの学年も、早ね早起きをごんぱりましよう！！

2月のせいけつしらべは全員〇を期待しています

【身長（センチメートル）の平均値（c m）】

【体重（キログラム）の平均値（k g）】

学年	4月	1月	のびた値	4月	1月	ふえた値	
1年	男子	116.9	121.6	4.7	21.1	23.2	2.1
	女子	115.3	119.9	4.6	20.1	22.1	2.0
2年	男子	122.7	126.7	4.0	23.4	25.6	2.2
	女子	121.0	125.3	4.3	21.8	24.0	2.2
3年	男子	129.4	133.6	4.2	27.9	30.8	2.9
	女子	128.3	133.0	4.7	25.8	28.3	2.5
4年	男子	133.1	137.1	4.0	28.9	31.2	2.3
	女子	134.2	139.2	5.0	28.9	31.7	2.8
5年	男子	138.7	143.1	4.4	33.7	36.6	2.9
	女子	138.5	144.0	5.5	31.5	35.4	3.9
6年	男子	144.5	150.2	5.7	37.0	41.3	4.3
	女子	146.2	150.5	4.3	37.2	40.5	3.3

イライラするとき、どうする？

家族の言うことがいちいち気にさわる。友達の手言葉や態度がひっかかる。理由はわからないけど、ムシャクシャ落ち着かない…。

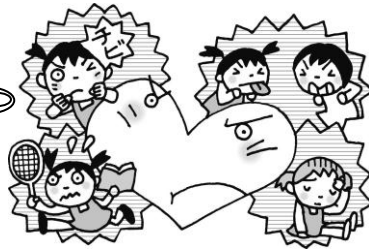
みなさんは、こんな気分になることはありませんか？そんな時、どうしていますか？



イライラして、ひどい言葉を投げつけてしまいませんか？

それは、あなただけではありません。イライラした時、どうすればよいか考えてみましょう。

まず、どんなときにイライラしやすいのか考えてみましょう。



イライラした時、あなたはどんな行動をとるでしょう。

イラッとなった勢いで、相手にぶつかってしまったりは、一時的にはスッキリしても、すぐに「あんなこと言わなければよかった…」と大きな後悔がおそってきます。言ったほうも、言われたほうも、つらい気持ちが残ります。

そんなときは…



イライラの原因から一度離れて、深呼吸して気持ちを落ち着かせましょう。

イライラすることをしり、自分の気持ちをコントロールできるようになるといいですね。

