



ひだまり



日光市立鬼怒川小学校

保健だより 1月号

うがい手洗いを
しよう！

2017年、新しい年がスタートしました。今年のお正月は穏やかな天気にも恵まれ、あちこちできれいな初日の出が見られたそうですが、みなさんはどんなお正月をお過ごしでしたか？

今年酉（とり）年です。酉（とり）は「取り込む」に繋がり、福や運氣を取り込めるといわれています。また、酉（とり）年の人は「直感力や行動力がある」ともいわれています。3学期はあっという間に過ぎてしまいます。この酉（とり）を見習い、より積極的に活動し実りのある一年にしたいものですね。そして、健康に注意し、今年一年元気に過ごしましょう。



1月のつぶやき



黒豆・・・まめ（健康）に働けますように
昆布・・・喜びがたくさんありますように
たこ・・・たくさんの幸せが訪れますように
煮物・・・家族が仲良く結ばれますように

一年の幸福をお祈りして、家族そろっていただくおせち料理には、たくさんの意味が込められています。私も子どもの頃は、母親からよくこの語呂合わせを聞

かされました。また、このおせち料理は、山の幸・海の幸・野菜がバランスよく入っていて健康食でもありますよね。今は自分が子どもにおせちを作る番ですが、全部をしっかり作れなくても、この「いわれ」だけは伝えたいと思っています。そして何より、このおせち料理は、年の初めに「家族みんなで食べる」ことに一番の意味があるのではないかと思います。

学校が始まり、また忙しい毎日になりましたが、早寝・早起きのリズムを作って、朝ごはんをしっかり食べて元気に一日のスタートがきれるようにしたいものですね。私も頑張ろうと思います。



学校保健委員会を開催しました



去る12月14日(水)に、本校で学校薬剤師の和貝先生を招き、PTAの学年部長さんを中心に学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会とは子どもたちを取り巻く健康課題やそ

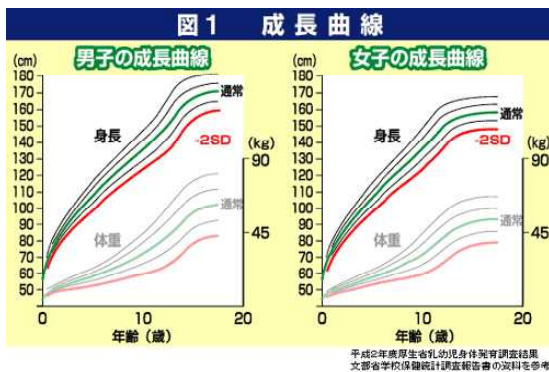
の解決に向けて学校と保護者、また地域が、一緒になって考えましょうという集まりです。今回は、

- ・歯肉炎・歯列が気になる児童が増えている。
- ・「早寝・早起き・朝ごはんや排便のリズム」の生活習慣の定着がなかなか難しい。
- ・食事の時のお箸の使い方、マナーが気になる。

など、生活習慣に関することが話題に上がりました。今後の取り組みとして、

- ・生活習慣の定着のために生活振り返りカードの継続や家庭との情報交換をおこなう。
- ・簡単朝ごはんレシピや家で工夫していることを紹介し合えるものがあるとよい。
- ・お箸の使い方、マナーについても家庭と学校と足並みをそろえて働きかけていく。

という話し合いがされました。子どもの生活習慣の定着にはご家庭の協力が不可欠です。これからもよろしくお願いいたします。



発育測定について

今年度最後の発育測定を実施しました。身長がとても伸びた子、体重がちょっと増えすぎた子、いろいろでした。測定した結果は左図のような発育曲線にして、個人のファイルでお渡しします。

身長に比べて体重の伸びが大きい時は、肥満傾向が心配されます。体重の増加が気になったときは食習慣や生

活習慣を見直してみましょう。

また、身長の伸びは個人差が大きく、今は小柄でも中学や高校で大きく伸びる子もたくさんいます。遺伝的要素もあるので一概には言えませんが、成長曲線が-2SDを下回ったり、急に伸びなくなったり等気になる時は、一度小児科で相談するのもよいかもしれません。何かありましたら、保健室 大島までご連絡ください。

