

保健だより

今週の月曜日より、風邪症状で欠席する児童が増えてきました。近隣の学校ではインフルエンザにより、学級閉鎖をしているという報告もあります。感染症予防のため、石けんでの手洗いやうがいを丁寧に行うように、ご家庭でもお声かけをお願いします。



1月の身体測定結果(平均)



1月11日(木)～16日(火)に全学年で身体測定(身長・体重)を行いました。各学年の平均は以下の通りです。成長には個人差がありますので、参考としてご覧ください。 **身長: cm 体重: kg**

平均	男子				女子			
	身長	4月からの伸び	体重	4月からの増え	身長	4月からの伸び	体重	4月からの増え
1年生	122.8	4.2	23.1	1.3	119.9	4.2	22.5	1.2
2年生	128.9	4.1	27.4	2.1	126.0	4.3	26.3	2.2
3年生	131.5	4.0	30.4	2.3	135.7	5.3	33.0	3.2
4年生	139.2	3.9	34.0	3.0	139.0	4.6	34.8	2.8
5年生	145.2	4.2	37.6	2.7	147.4	5.2	38.1	3.7
6年生	151.4	5.8	46.2	6.6	151.0	3.7	42.8	2.3



6年生は小学校最後の身体測定でした。1年生の4月と比べて、身長・体重ともどのように成長してきたか、ぜひご家庭で話をしてみてください。

自分のためにも、相手のためにも咳エチケットを心がけましょう

「咳エチケットを心がけよう」という保健指導を2年生に行いました。咳やくしゃみをした時、ウイルスは短くても2～3m飛ぶことを紹介し、マスクをしていない時に咳やくしゃみが出そうになったら、どうすれば良いかを考えました。「ハンカチや腕の内側で口元を隠す」と紹介すると、「私ちゃんとやっている!」「手で受け止めた時は、手洗いもするんだよ!」と咳エチケットについて、きちんと意識できている子もいて、うれしい気持ちになりました。みんなが気持ちよく学校生活を送るために、これからも咳エチケットを心がけて、過ごしてほしいと思います。



1月の保健室利用状況

けが 105人 病気 33人

1月の感染症情報

インフルエンザ A・B型

新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎

高熱ではないのに、インフルエンザ？

インフルエンザに罹患した児童の中には、腹痛や頭痛、咳・鼻水といった比較的軽い風邪症状のみでも、インフルエンザと診断される児童がいました。特に最近流行しているインフルエンザ B 型は、その傾向があるようです。朝の健康観察の際に、いつもと違う症状がある場合は無理して登校せず、様子を見るか、病院を受診していただくようお願いします。

「ポケットハンド」を
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出さず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。



きけん!

登下校中にポケットハンドをしている児童を見かけます！
とても危険なので、ご家庭でもお声かけをお願いします。



そろそろ
**花粉が
飛ぶ時期**です



2月の保健目標

◎外で遊ぼう

◎楽しい学校生活を送ろう

花粉の「400度の法則」

スギ花粉の飛散は1月1日からの日々の最高気温を加算し、400度を超えたタイミングで始まると言われています。今年は暖冬の影響もあり、飛散開始時期が例年よりも、早まる可能性があります。今のうちから、花粉症対策を少しずつ始めていくと、良いかもしれません。

Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？

- ①雨が降る前
- ②雨が降ったあと

Q2 花粉がつきにくい服は？

- ①ツルツルの服
- ②モコモコの服

こたえ

Q1 : ② Q2 : ①

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさんの花粉が飛びます。また、急に暖くなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉がつきやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。

