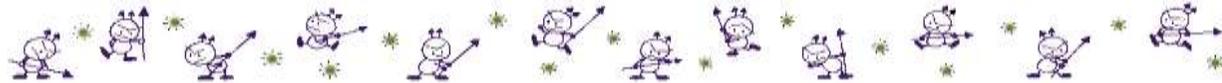


# 1がつ ぼけんだよい!

世矢小学校  
第9号  
2年1月16日

## < 1月の保健目標 > ○かぜを予防しよう。



インフルエンザ A 型が12月に流行し、出席停止のまま冬休みを迎えた児童も数名いました。冬休み中にかかった児童もいたようです。冬休み明けもインフルエンザが流行するかと心配しましたが、欠席はほとんどなく元気に登校している様子を見て、ホッとひと安心していきます。現在、本校でのインフルエンザ患者はいませんが、市内の小・中学校では、インフルエンザ、溶連菌感染症、感染性胃腸炎などの感染症が発生しています。例年ですと、1月下旬がインフルエンザの流行期です。A型だけでなくB型もありますし、その他の感染症にもかかる恐れがあります。うがい・手洗い、早寝早起き等の予防をしっかり行ってほしいと思います。

## 部屋の乾燥を防ごう

冬は窓を閉めて暖房をつけるので、部屋の中の空気が乾燥します。空気が乾燥すると、のどや気管支からウイルスが感染しやすくなるので、かぜをひきやすくなったり、肌のかさつきやかゆみの原因になります。

**窓をあけて換気  
をしよう**

1時間に1度は、  
窓をあけて換気  
をしよう

**暖房機をつけっぱなし  
にしない**

タイマー機能などを利用  
して一晩中つけっぱなし  
にしないようにしましょう

**加湿をしよう**

加湿器がなければ、  
ぬれタオルを干したり洗面器に  
水をはったりして加湿の工夫をしよう

**観葉植物や球根の  
水栽培をお部屋に**

観葉植物は、  
室内に湿り気を与える  
役割の他に、空気を  
きれいにするという効果  
もあります

## < 1月の身長・体重測定結果 >

※「増加量」は、4月から1月の発育量

学年	性別	男 子		女 子	
	項目	身長	体重	身長	体重
1年	1月	119.9 cm	21.8 kg	118.2 cm	21.7 kg
	増加量	<b>4.6</b>	<b>1.3</b>	<b>4.4</b>	<b>1.4</b>
2年	1月	125.3	24.4	128.0	24.6
	増加量	<b>4.3</b>	<b>2.1</b>	<b>4.5</b>	<b>1.8</b>
3年	1月	133.4	31.0	135.3	34.1
	増加量	<b>4.0</b>	<b>3.1</b>	<b>5.0</b>	<b>3.4</b>
4年	1月	141.3	41.7	138.3	31.0
	増加量	<b>4.4</b>	<b>4.1</b>	<b>4.4</b>	<b>2.6</b>
5年	1月	144.2	40.7	147.6	36.3
	増加量	<b>5.2</b>	<b>4.0</b>	<b>5.2</b>	<b>3.2</b>
6年	1月	152.5	44.1	150.1	41.0
	増加量	<b>5.7</b>	<b>4.2</b>	<b>3.7</b>	<b>2.5</b>

## 身長こんなに伸びました!

	男 子	女 子
1年	5.7 cm	5.4 cm
2年	5.1 cm	6.0 cm
3年	5.9 cm	7.6 cm
4年	5.7 cm	7.2 cm
5年	9.4 cm	7.0 cm
6年	8.2 cm	5.9 cm

4月から1月の間に、各学年で一番伸びた人の増加量です。

個人の結果は、全児童に「個票」を配付しましたので、ご覧ください。

測定結果の表は、本校の「平均値」ですので、目安として参考にしてください。体格や成長の仕方には「個人差」があるので、「平均値」と大幅に違っていても心配はありません。ただし、身長がなかなか伸びなかったり、体重が増えすぎたり減りすぎたりした場合は、食事や運動などの生活習慣や様々な病気が原因になっている場合があります。「個票」には、増加量や肥満度等を載せましたので、生活を振り返る上での参考にしてください。

何か心配なことがありましたら、保健室までご相談ください。