

1月

保健だよ！

世矢小学校
第 9 号
3年1月22日



< 1月の保健目標 >

○ かぜを予防しよう。



かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの「感染症」を予防するため、学校では、マスクの着用や手洗い、給食前のアルコールによる手指の消毒などを引き続き行っています。「三密」を避けるため、教室の暖房を行う際にも、換気には十分気を付けています。そのため、室内の気温が上がりにくい状態です。室内でも防寒着を着ていいことにしていますが、できるだけ暖かい服装をさせてください。

また、登下校時のマスクについては、他の児童との十分な間隔があげられれば着用しなくてもいいことにしていましたが、どうしても密になりがちであることと防寒になることから、マスクの着用をお願いします。



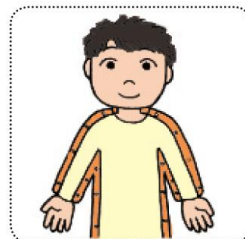
上手な重ね着で、寒さ対策！

● 首・手首・足首の「三つの首」から空気が逃げないようにしよう。

- えり元が開いていないセーターやトレーナーを着る。
- 登下校時は、マフラーや手袋を付ける。
- 足元が冷えないように、くつ下を必ずはく。

● 衣服で、空気の層をつくって暖かくしよう。

- 肌着は、必ず着る。
- 暖まった空気を逃がさないように、外側には風を通さない上着を着る。



寒い日に注意すること！

● こたつでのうたた寝をやめよう。

- 疲れがとれない上に、かぜをひきやすい。

● 使い捨てカイロを使用する時は、低温やけどに注意しよう。

- 直接肌に触れるようにしたり、同じ場所に長く入れたりすると、やけどになる。温度が低いので気付きにくい。

● 湯冷めに気を付けよう。

- お風呂に入ったら、手足をマッサージし、しっかり暖まる。
- お風呂から出たら、湯冷めに気を付けて、暖かい服装で過ごす。

● 極端な厚着は、逆にかぜのもとになるので、やめよう。

- 汗をかいてしまい、汗が冷えてかぜをひきやすい。



部屋の乾燥を防ごう

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、かぜなどの感染症にかかりやすくなります。また、肌がかさついたり、かゆくなったりします。

● 窓を開けて換気をしよう！

- 1時間に1度、窓を開けて換気をする。

● 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する。

● 加湿をしよう！

- 加湿器がなければ、ぬれタオルを干したり、観葉植物などを置いたりする。



< 1月の身長・体重測定結果 > 1/20 実施

※ 「増加量」は、6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	1 2 3 . 7 cm	2 6 . 1 kg	1 1 8 . 4 cm	2 2 . 4 kg
	増加量	4 . 0	2 . 2	4 . 4	1 . 7
2 年	1 月	1 2 5 . 7	2 5 . 2	1 2 4 . 1	2 4 . 6
	増加量	3 . 6	1 . 8	3 . 6	1 . 3
3 年	1 月	1 3 1 . 4	2 8 . 1	1 3 3 . 9	2 8 . 7
	増加量	3 . 8	2 . 1	3 . 4	2 . 4
4 年	1 月	1 3 9 . 5	3 5 . 5	1 4 3 . 2	4 1 . 0
	増加量	3 . 6	1 . 8	4 . 8	3 . 5
5 年	1 月	1 4 9 . 3	4 6 . 4	1 4 6 . 0	3 6 . 8
	増加量	4 . 8	1 . 0	4 . 4	3 . 5
6 年	1 月	1 5 3 . 3	4 7 . 1	1 5 3 . 8	4 1 . 1
	増加量	5 . 3	2 . 8	3 . 2	2 . 2

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。