

ほけんだより 2月

○2月の保健目標○
心の健康に気を付けよう



2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願う節分の儀式が行われていました。でも、豆をまくだけではかぜやウイルスは追い払えません。健康な体づくりのためにも手洗いをする、早く寝る、食べ物の好ききらいをせずになんでも食べるなど、しっかり取り組んでいきましょう。

発達測定の結果～9月からどのくらい大きくなったかな？～

男子				学年	女子			
身長 (cm)	9月～ のび (cm)	体重 (kg)	9月～ ふえ (kg)		身長 (cm)	9月～ のび (cm)	体重 (kg)	9月～ ふえ (kg)
121.5	1.2	23.3	0.8	1	122.1	1.5	23.7	0.8
126.4	2.0	26.1	1.0	2	127.4	1.8	25.6	0.5
133.4	1.7	30.8	1.5	3	132.4	1.9	30.6	1.3
138.2	1.2	32.8	0.5	4	143.6	2.6	36.4	2.9
143.9	2.3	39.8	3.0	5	144.0	1.7	35.0	1.8
147.3	1.3	40.1	0.4	6	153.2	1.9	43.9	2.7

1月の発達測定の結果の平均値です。冬休みが明けてぐーんと成長したみなさんを見てびっくりしました。これからの成長がますます楽しみです。身長をのばすために大切なのは栄養・睡眠・運動！

- < 栄養 > 骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバランスよくとることが大切です。
- < 睡眠 > 成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大切です。睡眠時間が9～10時間になるようにベッドに入る時間を決めましょう。
- < 運動 > 成長ホルモンは運動をするとよく出ます。ゲームばかりの生活や運動のし過ぎもよくないようです。



～お家の方へ～ アレルギー疾患問診票の提出をお願いします！

1～5年生に令和5年度の学校給食対応に関する「アレルギー疾患問診票」を配布しました。もれなく記入いただき**2月3日(金)まで**に提出をお願いします。

今年度、給食対応をしているお子さんは、主治医からの指示「学校生活管理指導票」の提出を3月1日までにお願いします。3月中に面談を予定しています。日程は後日個別に連絡させていただきます。

裏面もご覧ください→

.....**感染性胃腸炎に注意!**.....



感染性胃腸炎とはウイルスや細菌に感染して起こる胃腸炎のことで、子どもに多いのは、ロタウイルス、ノロウイルスによる胃腸炎で、11～3月に多くみられます。繰り返し吐いたり、家族が同じような症状になってしまったりした場合は、感染性胃腸炎の可能性がります。

- < 潜伏期間 > 1～3日間
- < 症状 > 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、37℃台の発熱

..**出席停止です!**..

感染性胃腸炎は、人に感染しやすいため出席停止の扱いになります。登校の基準は「医師が登校可能と認めるまで」です。無理して登校すると流行につながることもあります。しっかり治して登校しましょう。医師により登校可能の診断が出されたら「登校届」を学校に提出してください。

..**予防方法**..

- 食事の前やトイレの後は石けんで手をよく洗う。
- 嘔吐・下痢の症状がある時は、早めに受診する。
- 感染した人の便や嘔吐物で汚れたところは次亜塩素酸ナトリウム（キッチンの漂白剤などで代用可）で消毒する。
- タオルやハンカチの貸し借りはしない。



.....**花粉が飛び始めました**.....

まだ、冬の寒さが続いています、早い人では1月くらいから花粉症の症状が出始めます。また、今までまったく平気だった人でも、とつぜんになってしまうこともあるので、しっかり対策しましょう。



出かけるときは
マスクやメガネをつける



ツルツルした
ぞざいの服を着る



玄関の前で
花粉をはらい落とす



外から帰ったら
うがいや洗顔をする

心と体 はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな
体の症状
には注意

- おなかが痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする
- 眠れない だるい 落ち着かない 集中できない
- やる気がでない 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

