

保健だより

令和2年度

練馬区立田柄第二小学校

校長 谷田 弘子

養護教諭 浅賀 雅子

1月号

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

かぜをふせごう！

2021年が始まりました。新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。みなさんはどんな1年にしたいですか？毎日の生活の中で少しでも成長できる1年になるといいですね。今世の中で新型コロナウイルスが流行しています。手洗い、せきエチケットなどの感染予防をみんなでがんばりましょう。みなさんにとって楽しいこと、うれしいことがたくさんある1年になるよう保健室から応援しています。



マスクのつけ方・外し方

つけ方



マスクの針金が入った所を上にして、鼻からあごまで広げます。

針金が入っている所を鼻に当て、すき間がないように、鼻におし当てます。

マスクの両側に付いたゴムひもを、しっかりと耳にかけて、位置を調整します。

はずし方



片方の耳にかかったマスクのゴムひもを持ち、マスクの真ん中をさわらずに外します。

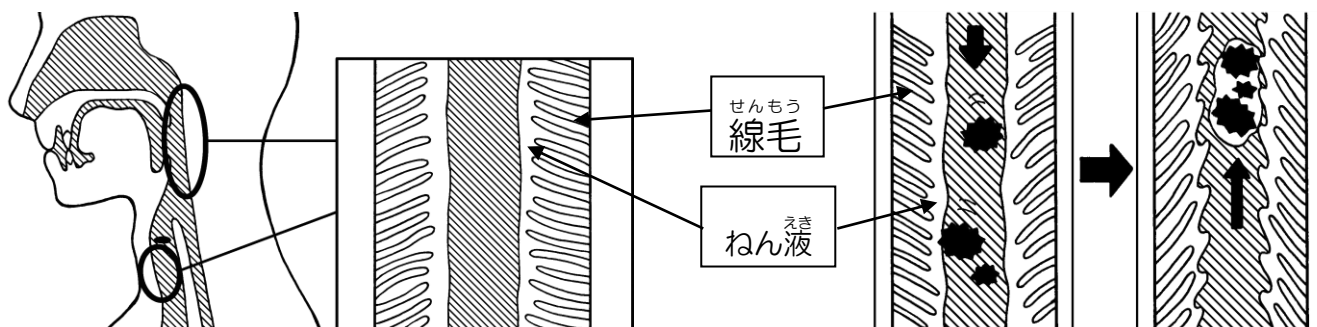
マスクの真ん中をさわらないように注意しながら、もう片方のゴムひもを外します。

ゴムひもを持って、ごみ箱に捨てます。

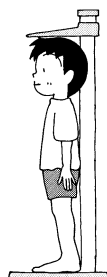
せんもう はたら 線毛の働き

線毛は鼻やのどのおくにたくさん生えている細ぼうで、毛のような形で「ねん液」という液体にひたされています。線毛が動くと、ねん液に川のような流れができ、のどや鼻から入ったウイルスや細菌を外に出してくれます。

しかし、のどがかんそうすると、線毛やねん液を出す細ぼうもかんそうして正常に働かなくなり、ウイルスや細菌が増えて、病気にかかりやすくなります。



1月の身体計測の平均値



	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	121.2	23.2	121.7	23.4
2年	126.3	26.3	125.7	25.3
3年	132.3	30.1	131.4	29.2
4年	137.9	34.2	139.2	34.4
5年	143.3	36.4	145.9	37.3
6年	152.2	42.9	151.8	43.1

計測結果をお配りしました

全学年、身体計測を行いました。1年間の計測を全て終えたので、「発育の様子」という結果用紙を配付しました。大切にご家庭で保管していただき、体重の増減が大きい場合や、身長の伸びが少ないなど、心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。

今年の健康診断は、休校の関係で、日程変更や延期するなど様々な面でご心配をおかけしました。

今回の計測で本校の健康診断を、全て終了することができました。たくさんのご協力ありがとうございました。

学校保健委員会のアンケートについて

毎年、年度末に学校医、学校薬剤師の先生方にお越し頂き、児童の発育の様子や生活習慣などについてご助言をいただく学校保健委員会を開催しています。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響でお集まりいただいで開催することが難しいため、保護者の皆様から質問をいただき、校医の方々にお答えいただこうと考えています。つきましては、保護者の皆様から校医の先生、薬剤師の先生方へ質問がありましたら、アンケートのご記入をお願いいたします。健康に関すること、発育に関すること、気になることや心配なことなど何でも構いません。貴重な機会ですのでぜひご自由にご記入ください。

切り取り線

学校保健委員会アンケート

年 組 児童名

・質問したい先生に○をつけてください。

内科校医

歯科校医

眼科校医

耳鼻科校医

学校薬剤師

・質問内容

締切り 2月5日(金)まで