



岩小ほけんだより 2月

令和6年2月  
岩国市立岩国小学校

※おうちのかたといっしょに  
よんでください。

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活にむけて、心と体のウォーミングアップをはじめていきましょう。



# 花粉症 3本勝負!

クイズに正解して  
花粉症たちに  
勝利しよう!

## 1 ひつつきむし

花粉

「つかない」のはどっち?



ぼうし&綿素材の服

サンバイザー&ウール素材の服

こたえ ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

## 2 入りたがり

花粉

「入れない」のはどっち?



マスク&メガネ

おしゃぶり&アイマスク

こたえ マスク&メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

## 3 しがつき

花粉

「落とす」のはどっち?



顔を洗う&うがいをする

足を洗う&大声を出す

こたえ 顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っているけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか? 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。



1月の身体測定結果

学年	1年		2年		3年		4年		5年		6年		
性別	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
身長	平均値 cm	121.34	118.61	127.01	125.94	131.98	131.6	136.62	138.2	144.23	146.17	151.35	151.38
	4→1月発育量(cm)	4.2	4.1	4.3	4.7	4.3	4.7	3.8	5.2	5.2	5.0	5.5	3.8
体重	平均値 kg	23.17	22.21	26.99	25.4	30.9	29.71	33.3	32.56	36.26	38.83	42.57	42.96
	4→1月発育量(kg)	1.9	1.8	2.6	2.3	2.8	2.9	2.6	2.8	2.7	3.6	2.5	3.4

☆成長する時期には個人差があるので、気にしすぎる必要はありません。

☆大切なのは、身長と体重のバランスです。急に体重が増えた人や、身長はたくさん伸びているのに体重が増えていなかった人は、おやつを食べすぎや好き嫌いをしていないか、運動不足になっていないかなど、生活をふりかえてみましょう。

## 冬休み歯みがきカレンダーの感想を紹介します

### みんなの感想

- ・ていねいにみがきたいです。(1年)
- ・おくばをきれいにみがきました。(1年)
- ・はみがきカードがない時も、お昼のはみがきをしたほうがいいなと思いました。(2年)
- ・歯を1本ずつみがくのがむずかしかったけどできた。(2年)
- ・朝・昼・夜はみがきをしました。いとようじもしました。(3年)
- ・しっかり毎日みがけた。はいしゃさんに行ったら、歯がピカピカになった。(4年)
- ・時々言われてやることがあるので、それをなくしていきたい。(5年)
- ・歯をみがく時は、長くていねいにが大事だと思った。(6年)



### おうちのかたより

- ・しっかり時間をかけてみがいでいました。
- ・自分で気づいて、積極的に取り組みました。カードがなくても休日の歯みがきがしっかり習慣づくといいね!
- ・普段から、歯みがきや歯科の定期受診を頑張っていて、とても嬉しいです。これからもずっとこの調子で歯を大切にしてください。
- ・お昼も歯みがきする習慣をつけられたら良いと思いました。朝も夜もきれいに磨けています。

### 身体にも福:大豆のチカラ

節分の豆まきでは大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとするさまざまな『福』を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

- ◎疲労を回復する
- ◎身体(筋肉など)を作る
- ◎生活習慣病を予防する
- ◎骨粗鬆症を予防する

豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品でもOK。毎日の食事にうまく取り入れて、身体にも「福は内」を続けてください。