



岩小ほけんだより 2月

令和4年2月
岩国市立岩国小学校

※おうちのかたといっしょ
よんでください。

思わず縮こまってしまうような寒さが続いています。あたたかい春が待ち遠しいですね。保健室では、乾燥による「あかぎれ」や、手足の指先などが赤く腫れて痒みがでる「しもやけ」が増えてきています。保湿をしたり服装を工夫したりして、ぜひ予防してください。また廊下では、ポケットや袖に手を入れ背中を丸めて歩いたり、友だちとくっついて歩いたりする姿を見かけます。もちろん安全面を考慮するとどちらもNGです。コロナ対策の換気で寒いことと思いますが、服装を工夫して乗り切りましょう。

しもやけを予防する4つの「し」

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

- 心から温まる**
お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べたりして、体の芯から温まりましょう。
- しっかり防寒**
寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、帽子で暖かく。
- 湿気をさける**
ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。
- しめつける靴をはかない**
きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を

この症状は?	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱(38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね

新型コロナウイルスの初期症状は、いわゆるカゼと同じようなものが多いです。37.5℃以上の発熱が4日以上続いたり、咳、息苦しさ、強いだるさがある場合は、かかりつけ医に相談いただくか、受診・相談センター、岩国保健センターにご相談ください。感染に不安がある無症状の方で検査を希望される場合は、山口県が行っている集中PCR検査がありますので、受付窓口にご連絡ください。

1月の身体測定の結果

項目	学年	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
		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	120.5	119.6	126.5	125.5	131.7	132.2	137.7	138.5	143.2	145.6	150.6	150.8
	4→1月発育量	4.2	4.1	4.6	5.1	4.1	4.7	3.8	5.2	5.3	5.4	5.4	3.3
体重	平均値kg	23.9	23.1	27.1	25.5	29.3	29.6	34.1	33.3	37.1	38.5	42.5	45.1
	4→1月発育量	2.0	1.9	3.2	2.8	2.6	2.8	2.8	3.4	2.8	4.1	4.1	4.0

☆成長する時期は個人差があるので、気にしすぎる必要はありません。

4月と比べて最も身長がのびた人は6年生男子の9.3cm、3年生女子の8.4cmでした。

☆大切なのは身長と体重のバランスです。

体重が急に増えた人や、増え方が少なかった人は、おやつとりすぎ、運動不足、好き嫌いがないか等、生活をふりかえてみましょう。

冬休みはみがきカレンダーの感想を紹介します



- ・あさよるちゃんとはみがきできたよ。(1年生)
- ・朝や昼はお母さんに言われてやっていたので自分からできるようにがんばりたい。そのために食べた後にはすぐはみがきをする。(2年生)
- ・よく時間をかけてみがきました。(3年生)
- ・毎日歯みがきをつづけることができたから、これからもつづけていきたいです。(4年生)
- ・毎日昼のはみがきができなかったため、これからはみがきを朝昼夜やっていきたいです。1本1本でいいにみがきたいです(5年生)
- ・おく歯が生えてきたのでそこをにゅうねんにみがき、うがいは2回しました。(6年生)



- ・毎日、ていねいに歯みがきをしています。デンタルリンスやフッ素を使って歯と口腔内を清潔に保つよう意識できています。
- ・冬休みは生活リズムが乱れやすくなりますが、1日3回の歯みがきは感染対策にもなるので何とか続けられるように声かけしました。新学期も頑張りたいです。