

岩小ほけんだより 2月

令和5年2月
岩国市立岩国小学校

※おうちのかたといっしょ
にやんでください。

2月3日は節分ですね。節分に豆をまくのは、「豆＝魔目（鬼の目）を滅ぼす」という意味があり、邪気を払い、無病息災（病気をせず健康であること）を願う行事です。

しかし、豆をまくだけで健康を守ることはできるでしょうか？

大切なのは、日頃の習慣と意識です。今年は、新型コロナウイルス感染症に加えて、インフルエンザも流行っています。毎日の手あらいがいをていねいに行ったり、栄養バランスのとれた食事をして病気の鬼にまけない冬にしましょう。



感染症予防のポイントは

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う!**

花粉症？

カゼ？ セルフチェック

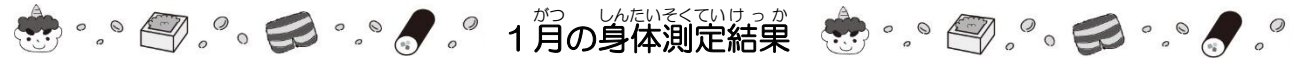


花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる



1月の身体測定結果

項目	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	121.5	120.2	126.4	125.5	132.0	131.5	137.5	139.2	144.1	145.9	150.8	151.1
長	4→1月発育量	4.6	4.6	4.4	4.2	4.5	5.2	3.9	5.0	4.8	5.4	5.3	3.7
体重	平均値 kg	24.0	22.7	27.4	26.1	30.6	28.7	32.8	34.1	38.8	38.4	44.1	42.9
重	4→1月発育量	2.2	1.8	2.7	2.5	3.1	2.8	2.6	3.4	3.2	3.8	4.3	2.9

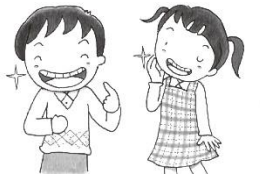
☆成長する時期には個人差があるので、気にしすぎる必要はありません。

☆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

- ・夜は糸ようじもして歯みがきをしました。
- ・前は朝と夜しかできなかつたけど、昼もちょうせんしました。
- ・歯みがきをすることはすごく大切だし、すっきりするんだなと思いました。
- ・歯医者さんで正しい歯みがきのやり方を教えてもらってやっています。
- ・歯みがきカードがあるのを忘れていたので、いつもしていた夜の歯みがきしかできませんでした。でも、カードがあるかどうかでみがくかどうかが変わっちゃうのはおかしいと思いました。



おうちのかたより

- ・電動歯ブラシを買って、よくみがきました。
- ・お昼は、休みの間だけでもやるようにしよう!! むりな時は、うがいをかならず!
- ・言わなくても、歯をみがくと気持ちがいいと感じてくれるようになったら、すすんでやってくれるのでは。
- ・手鏡を使って自分の歯をみがいていました。
- ・毎年恒例の色ぬり。家族で楽しんでいます。よい話題になっています。

ゆき・こおり...ここ、すべりやすいかも!



雪が降った次の日など、通学路や渡りろく、グラウンドで転倒するけが多いです。「すべりやすいかも」ということを考えて、さけたり、歩いて通ったりするようにしましょう。