



ほけんだより

R2. 2月号
No.1 1
塩尻小学校保健室

暖かくなったり、寒くなったり、季節は、少しずつ春にむかっているようです。暖かいと子どもたちの足取りも軽く、廊下を走る姿を見ては、注意する毎日です。この季節、けがに注意です。新型コロナウイルスをはじめいろいろな感染症の心配もあり、引き続き、手洗い、うがいをしっかりし、かぜやインフルエンザにかからないよう気をつけましょう。なにより、病気の予防には、規則正しい生活が一番です。



こんなに大きくなりました

1年間の成長は大きく、こんなに成長していました。6年間の成長は、人それぞれ個人差がありますが、約35cm伸び、体重も1年生一人分くらい増えていました。小学校の6年間は、体も心も成長する大事な時期です。みなさんはどうだったでしょうか？体重の増加量は、1年間で2～3kg。それより多めの方は、ちょっと気をつけましょう。1年生は、背はぐーんと伸びているのに、体重はいまいち……。これから大きくなるのが楽しみです。しっかり食べて大きくなってくださいね。



入学時からの発育量・1年間の発育量

男子平均						女子平均					
男子	入学時	H31	R2	1年間の	入学時～	女子	入学時	H31	R2	1年間の	入学時～
身長	の身長	4月	1月	増加量	増加量	身長	の身長	4月	1月	増加量	増加量
1年		114.1	118.6	4.5		1年		115.2	119.6	4.4	
2年	117.9	124.5	129.0	4.5	11.1	2年	116.5	122.4	126.8	4.5	10.3
3年	117.9	129.9	134.2	4.3	16.3	3年	113.8	126.3	131.0	4.7	17.2
4年	115.7	131.7	136.2	4.5	20.5	4年	113.4	130.7	136.0	5.3	22.6
5年	116.5	141.0	145.8	4.8	29.3	5年	116.0	139.3	144.7	5.4	28.7
6年	116.0	144.3	151.1	6.8	35.1	6年	115.1	144.7	149.4	4.7	34.3
男子	入学時	H31	R2	1年間の	入学時～	女子	入学時	H31	R2	1年間の	入学時～
体重	の体重	4月	1月	増加量	増加量	体重	の体重	4月	1月	増加量	増加量
1年		20.7	21.9	1.2		1年		21.2	22.6	1.5	
2年	21.3	24.9	27.5	2.6	6.2	2年	21.0	24.0	25.9	2.0	4.9
3年	22.0	27.6	30.6	3.0	8.6	3年	19.8	25.3	27.6	2.4	7.8
4年	24.2	33.4	36.4	3.0	12.2	4年	20.7	30.1	33.1	3.0	12.4
5年	21.3	39.2	43.9	4.7	22.6	5年	22.0	36.1	39.9	3.8	17.9
6年	21.0	37.5	42.1	4.6	21.1	6年	19.6	36.4	40.1	3.7	20.5



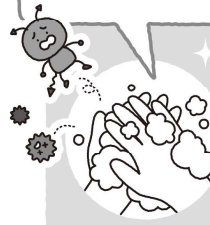
上田市内の小中学校では、順番に流行が回っているようで、まだまだ学級閉鎖している学校もあります。塩尻小では、学級閉鎖が2回あり、感染した人は、全校の2割弱と今年は多めです。今シーズンはじめに子どもに聞いた塩尻小のインフルエンザ予防接種率は、35.9%と昨年より少なめでした。接種しても感染することがあるようですが、子どものインフルエンザによる脳症発症などの話も時々あり、まだまだ注意が必要です。毎日のマスク着用、お茶うがいも引き続きお願いします。

かからないようにするために

- ・流水やせっけんを使って、十分な「手洗い」をしましょう
- ・十分な休養やバランスの取れた栄養をとり、体力や抵抗力を高めましょう。
- ・乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度を保ちましょう。
- ・なるべく人混みにでかけることを避け、やむをえず人混みに入るときには、マスクを着用しましょう。（登校時は、予備のマスクもお願いします。）



- ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり
- スマホの画面 パソコンのキーボード など



だから手洗い!

手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

うつさないようにするために



- ・具合が悪ければ、早めに医療機関を受診しましょう。
- ・かかってしまったら、早めに休養し、睡眠を十分取りましょう。
- ・水分を十分とりましょう。
- ・咳やくしゃみがある場合には、周りの人にうつさないよう、マスクを着用するなど、咳エチケットに努めましょう。

新型コロナウイルス感染症については、毎日のようにニュースで情報が流れていますね。感染性胃腸炎も出ているようです。基本は、手洗いです。しっかり予防して、気をつけましょう。

心と体はとてななかよし

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、誰かに話してみてもいい。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

