

ほけんだより 1月



令和5年1月20日
神島田小学校 保健室

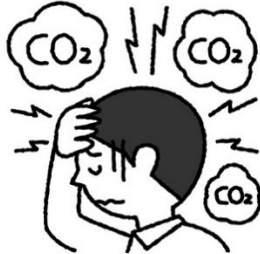


今日は「大寒（だいかん）」。二十四節気の一つで、寒さが1年のうちで最も厳しい日とされています。あたたかいものがよりおいしく感じるかもしれませんね。神島田小でもインフルエンザにかかる人が少しずつ出てきました。ここ数年は大きな流行は起きていませんが、警戒すべき感染症です。基本的な感染予防方法はインフルエンザも新型コロナウイルス感染症も同じです。引き続き、一人一人が予防を心がけましょう。

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、頭痛がする



空気が汚れ、嫌な臭いがする



チリやホコリがアレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入替えをしよう!

寒い日は換気がおろそかになってしまいます。目に見えませんが、換気ができていなければ空気は確実に汚れていきます。たくさんの方が生活・勉強するのが教室です。きれいな空気を取り入れて、環境を整えましょう。

* 身体測定をおこないました 1/12~1/19 *

今回の測定結果の平均値と、4月からの伸び・増えの平均値を表にしました。一人一人の結果は健康手帳に記入してあります。成長期のみなさんは、身長と体重とがバランス良く伸びたり増えたりしていくことが大切です。

	男子				女子			
	身長(cm)		体重(kg)		身長(cm)		体重(kg)	
	1月	4月からの伸び	1月	4月からの増え	1月	4月からの伸び	1月	4月からの増え
1年	121.9	4.5	23.9	2.1	120.7	4.9	22.9	2.2
2年	127.8	5.0	27.7	2.8	127.0	5.7	26.7	2.8
3年	133.4	4.7	31.2	2.8	131.2	5.6	26.3	1.6
4年	137.2	4.0	33.9	3.4	138.9	4.5	33.6	3.1
5年	144.6	4.8	39.7	4.1	146.7	5.1	42.2	4.3
6年	151.0	5.0	44.1	3.6	150.9	3.9	43.4	3.9

また、睡眠についての話をしました。夜の光（テレビやゲーム）は早く消して、早寝から生活リズムを整えましょう。

