

# ほけんだよい1月

令和7年1月24日  
NO. 9  
安積第二小学校 保健室

1月20日(月)は「大寒(だいかん)」でした。1年で一番寒い時期をむかえています。今年(ことし)はインフルエンザの大流行(だいいりゅうこう)している上に、新型コロナウイルス感染症(かんせんしょう)もなくなっていません。予防対策(よぼうたいさく)をつづけながら、3学期(がっしき)の学校生活(がっこうせいかつ)をすごしましょう。

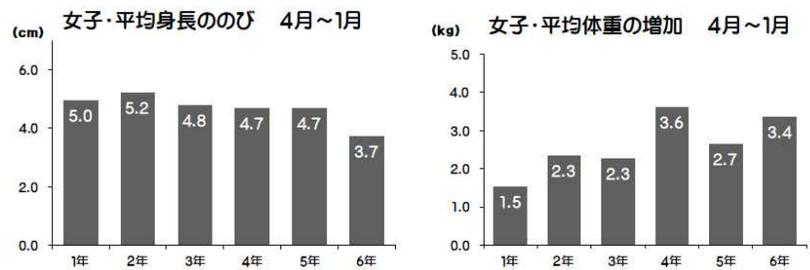
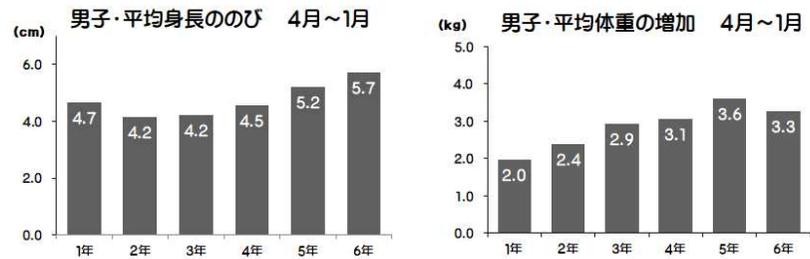


## インフルエンザはどうやってうつる?

**感染経路** (かんせんけいろ)      **予防法** (よぼうほう)

<p><b>飛沫感染①</b> (ひまつかんせん)</p> <p>感染者(かんせんしや)のくしゃみやせきと一緒に出したウイルスを直接(ちよくせつじやく)吸い込む</p>	<p>マスクをつける      うがいをする</p>
<p><b>飛沫感染②</b> (ひまつかんせん)</p> <p>感染者(かんせんしや)のくしゃみやせきで飛び出したウイルスが空気中(くわいきちゆう)を漂(たど)って離れた人(ひと)がこれを吸い込む</p>	<p>換気(かんき)をする</p>
<p><b>接触感染</b> (せつじやくかんせん)</p> <p>ウイルスのついたものを触(さわ)った手で口(くち)や鼻(はな)を触(さわ)ることによってウイルスが体(からだ)に入る</p>	<p>手をせっけんで洗(あら)う      アルコール消毒(しょうどく)も効果的(こうかてき)</p>

## 3学期の発育測定をしました



※欠席等によりまだ測定していない人もいます。確定値ではありません。

◎ 今(いま)たくさん(ひと)のびている人(ひと)、これから(ひと)のびる人もいます。心配(しんぱい)しすぎないでください。なぜなら、成長(せいちよう)の早(はや)さには、個人差(こじんさ)があるからです。

項目	身長 (cm)			体重 (kg)			
	4月	1月	のび	4月	1月	増加	
男子	1年	117.9	122.6	4.7	23.4	25.4	2.0
	2年	121.2	125.3	4.2	23.8	26.2	2.4
	3年	130.4	134.6	4.2	29.2	32.2	2.9
	4年	133.0	137.5	4.5	30.7	33.8	3.1
	5年	139.8	145.1	5.2	35.7	39.3	3.6
	6年	145.3	151.0	5.7	40.3	43.6	3.3
女子	1年	116.2	121.2	5.0	20.6	22.1	1.5
	2年	122.5	127.7	5.2	26.9	29.2	2.3
	3年	126.7	131.5	4.8	26.6	28.9	2.3
	4年	131.4	136.1	4.7	28.2	31.8	3.6
	5年	140.8	145.5	4.7	33.7	36.3	2.7
	6年	148.0	151.7	3.7	40.4	43.8	3.4

## 身長クイズだよ~

ヒト(ひと)が生まれたときの体重(たいりゆう)が2倍(ばい)になるのは、だいたい(せいご)生後(なげつ)3ヶ月(かげつ)ごろといわれます。  
Q では、生まれたときの身長(しんちよう)が2倍(ばい)になるのはいつごろでしょう?  
① 2才(さい)ごろ    ② 3才(さい)ごろ    ③ 4才(さい)ごろ    (答え(こたえ)はうら!)

### 保護者様へ

○「健康の記録」をご確認ください。



3学期(がっしき)の発育測定(はついくさいてい)の結果(けつこ)が記録(きろく)されています。ご覧(ごらん)いただいた後(のち)、保護者印(ほごしやいん)を押印(おし)され、担任(たんにん)へご提出(ごていしゅつ)ください。提出期限(ていしゅつきげん): 1月28日(げつ) (火) まで  
※ 1年生(いちねんせい)、6年生(ろくねんせい)の健康の記録(けんこうのきろく)のご提出(ごていしゅつ)は不要(ふぎょう)です。小学校(しょうがっこう)での成長(せいちょう)の記録(きろく)としてご家庭(ごけいだい)で保管(ほくあん)していただくと幸いです。

○マチコミ・「お休み連絡」に際(き)してお願い



体調不良(たいじょうふりやう)等(ら)による欠席(けいせき)等の理由(りゆう)をお知らせ(おしらせ)いただく際(き)、できるだけお子様(こどもさま)の具体的な症状(しづめい)の入力(いりりょく)をお願い(ごんがひ)いたします。感染症(かんせんしょう)流行(りゅうこう)の状況(じょうきょう)やその兆候(しやうこう)の早期(そうき)把握(はくわく)のために、ご理解(ごりかい)とご協力(ごきやうりょく)を改めて(あらためて)お願い(ごんがひ)いたします。

(例1) 体調不良(たいじょうふりやう)の内容(ないよう)

→ 頭痛(づうとう)、のどが痛い(のどがいたい)(咽頭痛(のどづうとう))、咳(せき)が出る(でる)、さむけ(悪寒(あくかん))がある、腹痛(ふくう)、下痢(げり)をした気持ち悪い(きもちわるい)(吐き気(吐きけ))、吐(吐)いた(嘔吐(おうと))、だるさ(だるさ)がある(倦怠感(けんたいかん))  
食欲(じよく)がない(朝食(あさけ)が食べ(た)られない)等(ら)、具体的な症状(しづめい)の入力(いりりょく)をお願い(ごんがひ)いたします。

(例2) 発熱(はつねつ)の場合(ばい)

→ 「37.6℃」等(ら)、検温(けんぴん)の結果(けつこ)を数字(すうじ)でお知らせ(おしらせ)いただくとありがたいです。

## インフルエンザの予防対策をしましょう

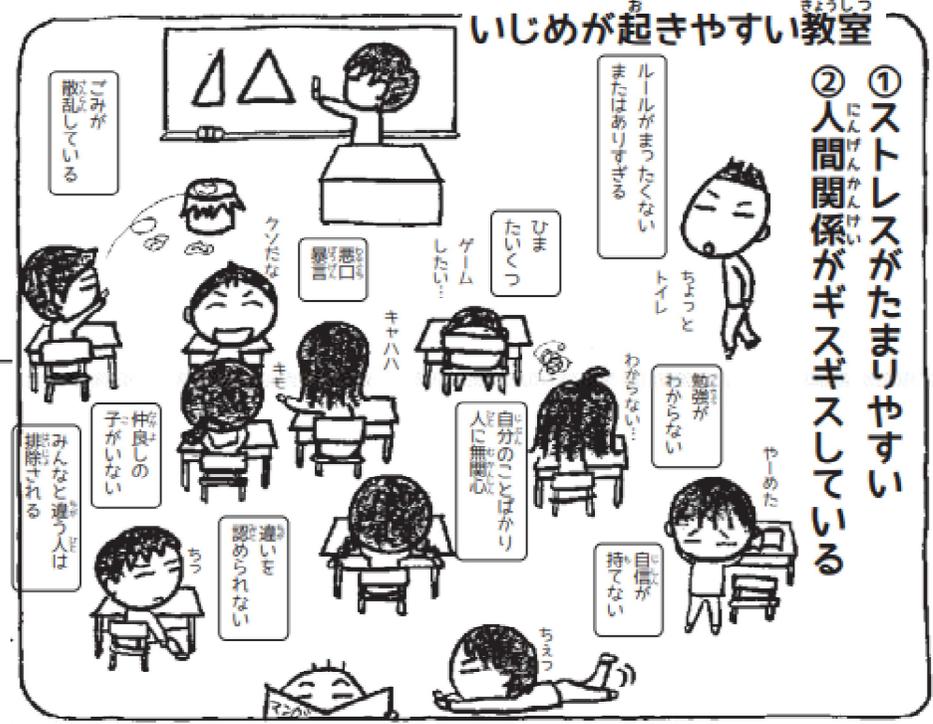


- ① こまめに石けん(せっけん)で手(て)を洗(あら)いましょう。
  - ② アルコール消毒(しょうどく)液(えき)をじょうず(じょうず)に使(つか)いましょう。
  - ③ 「せきエチケット」を実行(じっこう)しましょう。
  - ③ 教室(きやうしつ)の換気(かんき)をしましょう。
- ※ (休みの日(ひ)など) 人がたくさん(あつ)集(あつ)まる場所(ばしょ)はできるだけさけ、食事(しょくじ)やすみん不足(ふそく)に気(き)をつけて(きをつけて)すごしましょう。

### いじめを知ろう⑨ いじめが起きやすい環境

いじめは集団の空気によって起きやすさが変わってきます。教室を例にあげて考えてみましょう。

#### いじめが起きやすい教室



- ① ストレスがたまりやすい
- ② 人間関係がギスギスしている

#### 人間関係 どうしたらいい?

あなたは自分のことを「変」だと思わないでしよう？  
自分は「ふつう」だと思っっているんじゃないかな。  
世界にはたくさんの方がいて、その人数分の「個性」があります。だから「ふつう」の人はいないんだよ。みんな違う。

違う自分をまず知って、好きになってほしいな。  
すると、みんなの「違い」がいつか自分を助けてくれるかもしれないよ。だから無視したり、仲間外れにしたりしないで、そこにいることを楽しんでほしいな。  
あなたもすてき。あの子もすてき。

### ストレスをためない方法

ストレスになる出来事に  
向き合う方法



ルールが守れないときは、そのルールが適正か話し合うなど  
ストレスになる出来事が  
あったら  
とらえ方を  
変えてみる方法  
退屈な時間  
も大事だね

### ストレスになる出来事から はなれて 気分転換 する方法



自分をときどき  
甘やかしてあげ  
ることは、とても大切なこと。  
自分に合ったストレスをためない方法を知っておくといいよ。

#### いじめが起きにくい教室



- ① ストレスがたまりにくい
- ② 人間関係がやわらかい