

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(がつき)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?

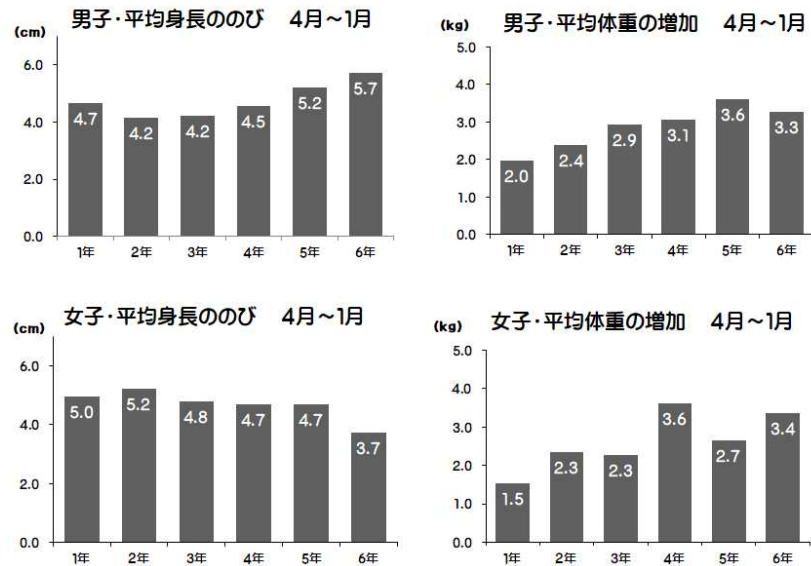
	感染経路	予防法
飛沫感染①	感染者のくしゃみやせきと一緒にウイルスを直接吸い込む	マスクをつける うがいをする
飛沫感染②	感染者のくしゃみやせきで飛び出したウイルスが空気中を漂って離れた人がこれを吸い込む	換気をする
接触感染	ウイルスのついたものを触った手で口や鼻を触ることによってウイルスが体に入る	手をせっけんで洗う アルコール消毒も効果的

インフルエンザの予防対策をしましょう



- ① こまめに石けんで手を洗いましょう。
 - ② アルコール消毒液をじょうずに使いましょう。
 - ③ 「せきエチケット」を実行しましょう。
 - ③ 教室の換気をしましょう。
- ※(休みの日など)人がたくさん集まる場所ではできるだけ、食事やすいみん不足に気をつけてすごしましょう。

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たため、確定値ではありません。

◎ 今たくさん伸びている人、これからどんどん伸びる人もいます。心配しすぎないでくださいね。なぜなら、成長の早さには、個人差があるからです。

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~

ヒトが生まれたときの体重が2倍になるのは、だいたい生後3ヶ月ごろといわれます。

- Q では、生まれたときの身長が2倍になるのはいつごろでしょう?
- ① 2才ごろ ② 3才ごろ ③ 4才ごろ (答えはうら!)

保護者様へ

○「健康の記録」をご確認ください。

3学期の発育測定の結果が記録されています。ご覧いただいた後、保護者印を押印され、担任へご提出ください。提出期限：1月28日(火)まで

※ 1年生、6年生の健康の記録のご提出は不要です。小学校での成長の記録としてご家庭で保管していただくと幸いです。

○マチコミ・「お休み連絡」に際してお願い

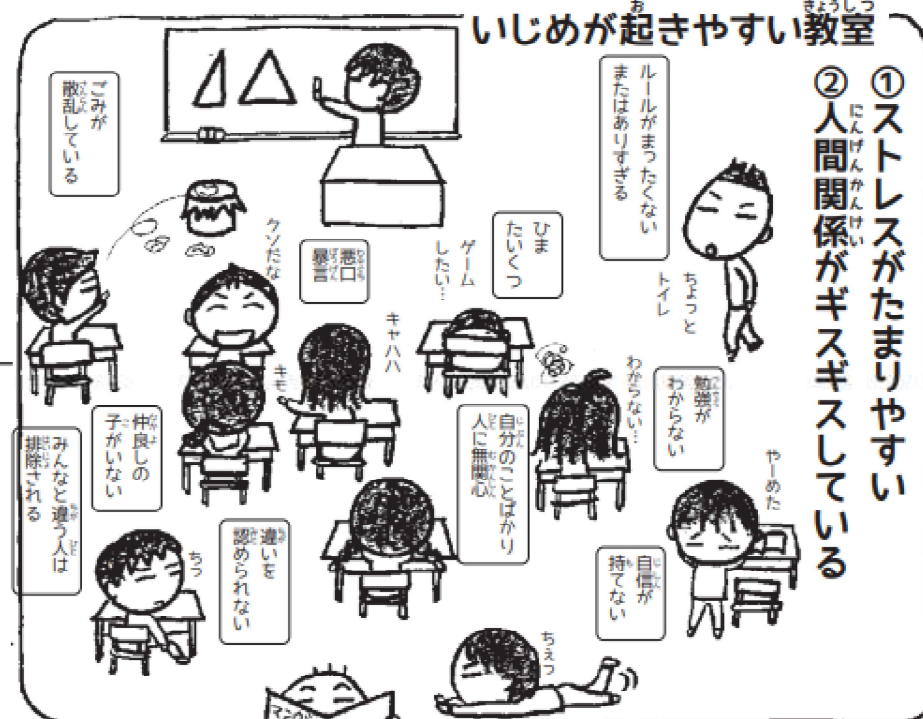
体調不良等による欠席等の理由をお知らせいただく際、できるだけお子様の具体的な症状の入力をお願いいたします。

感染症流行の状況やその兆候の早期把握のために、ご理解とご協力を改めてお願いいたします。

- (例1) 体調不良の内容
- 頭痛、のどが痛い(咽頭痛)、咳が出る、さむけ(悪寒)がある、腹痛、下痢をした気持ち悪い(吐き気)、吐いた(嘔吐)、だるさがある(倦怠感)
 - 食欲がない(朝食が食べられない)等、具体的な症状の入力をお願いいたします。
- (例2) 発熱の場合
- 「37.6℃」等、検温の結果を数字でお知らせいただくとありがたいです。

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

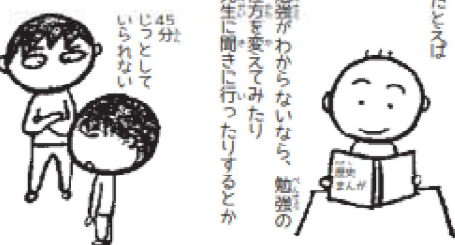
人間関係 どうしたらいい?

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



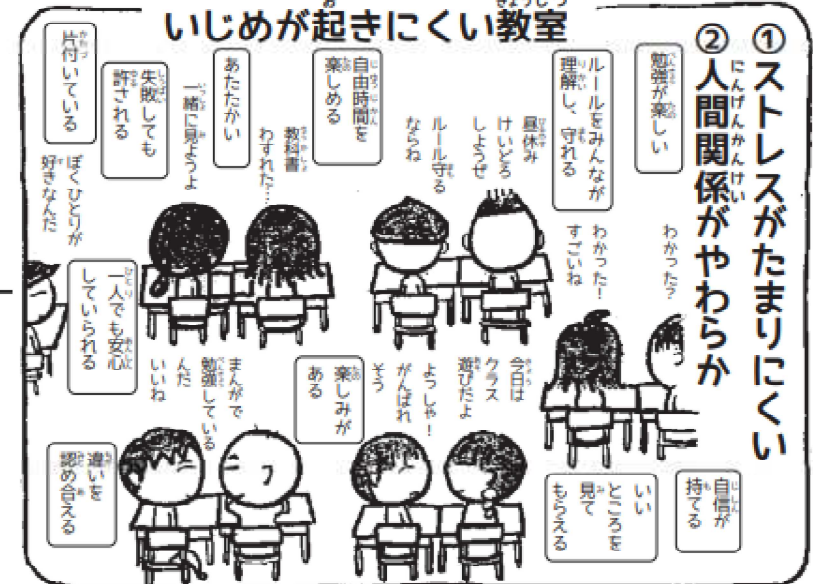
ルールが守れないときは、そのルールが適正か話し合うなど
ストレスになる出来事が
あったら
とらえ方を
変えてみる方法
退屈な時間
も大事だね

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