



名細小学校 保健室
NO. 10
令和5年2月1日

2月もまだまだ寒い日が続きます。寒さにもウイルスにも負けない元気な体で過ごすことができるように、引き続き感染症対策を行っていきましょう。今年度も残すところあと2ヶ月となります。新しい学年にむけて、規則正しい生活習慣を定着させましょう。

今年度最後の身体計測を行いました！

	男子 平均値		女子 平均値	
	身長	体重	身長	体重
1年生	121.7 cm	24.9 kg	121.4 cm	23.6 kg
2年生	126.7 cm	27.0 kg	126.2 cm	25.4 kg
3年生	131.8 cm	30.8 kg	131.9 cm	28.8 kg
4年生	138.6 cm	36.4 kg	139.1 cm	34.1 kg
5年生	144.2 cm	40.2 kg	147.7 cm	42.3 kg
6年生	150.4 cm	41.7 kg	150.4 cm	42.0 kg

まだ寒いけど... がんばってからだを動かそう！



2月は、1年のうちでもっとも寒い時期。まだ日が短く、夕方にはすぐ暗くなることもあって、どうしても家の中、部屋ですごす時間が長くなりますね。

でも、考えてみてください。日がくれるのが早まり、また寒くなり始めたのはだいたい11月ごろ。それからすでに3か月近くたっています。もしその間、ずっとこもりがちな生活を続けていたら...「からだは何となく重い」「しばらく外で遊んでいないかも」という人も多いのではないのでしょうか。

外での運動や遊びでからだを動かすことは、早寝早起き・3食とるといった正しい生活リズムとつながりがあるほか、からだやこころの成長のためにも大切。外に出るのがむずかしいときは、おうちの手伝いなど、家の中でできることもがんばってみてくださいね。



2月3日は「節分」

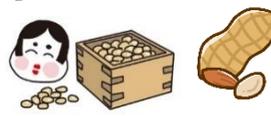
今年は、2月3日が節分です。

豆まきをして、豆を自分の歳の数（または1個多めに）食べると体が丈夫になり、かぜをひかないといわれています。実際に豆まきで使われている大豆は、豊富な栄養がたくさん含まれています。

- ☆たんぱく質・・・筋肉や皮膚など体を作る栄養素
- ☆食物繊維・・・便秘を防ぐ整腸効果
- ☆カルシウム・・・骨をつくる材料になる栄養素



北海道・東北・北陸・九州の南の地域では、「落花生」をまくのが主流だそうです！



心の健康観察も忘れずに！

こころの健康 ストレスって？

●ストレスのしくみとは？

わたしたちのこころは、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどのさまざまなしげきを受けて変化します。このしげきを「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、おこられてイヤな気分になる、落ちこむ... こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまなえいきょうが出てまいります。



●ストレスをためないためには？

- ・好きなことをする
(音楽をきく、本を読むなど)
- ・からだを休める
(早く寝る、お風呂にゆっくり入るなど)
- ・友だちやおうちの人、先生に相談する



ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまくつき合っていくことが大切です。いろいろためして、軽くする方法を見つけると生活しやすくなりますよ。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱期間	発熱中			解熱			登校可能	
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能

- ※1 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
- ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

-----生理の貧困にかかる取組について-----

南校舎3階トイレの全個室に

生理用品を設置しました。

※校内での使用状況把握のために2月1日～2月28日まで設置します。



生理用品がなくて困っている人は誰でも使ってください！

南校舎の女子トイレ内にポスター掲示中！

