



げんき



ほけんだより NO. 39

H24. 2. 1

川本南小学校保健室

あたたかい服装で登校を！！

とても寒い日が続いています。朝は特に寒いので、あたたかい服装で登校しましょう。体が冷えてしまうと、免疫力が落ちてしまい、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。保温のポイント『三つの首（首・手首・足首）』を冷やさないことが大切です。首の周りが大きく開いた服やくるぶしまでのくつ下では、冷たい空気が、どんどん衣服の中へ入りこんでしまいます。また、下着を着ないことも体を冷やすことにつながります。服装にじゅうぶん気をつけて、寒い季節を乗り越えましょう。



* おうちの方もお子さんの服装のチェックをしてください。よろしくお願ひします。)

「インフルエンザ」・「感染性胃腸炎」に気をつけて

流行の波は、すぐそこまで来ています！



インフルエンザや感染性（流行性・ウイルス性）胃腸炎（おう吐下痢症）



と医師から診断された場合は『出席停止』になります。この2つの病気とも感染力が非常に強いのが特徴です。

川本南小では、これまでにインフルエンザの報告は1月中旬に2名のみですが、深谷市内、おとなりの寄居町・熊谷市・本庄市では、インフルエンザが流行していて学級閉鎖をしている学校が出ています。いつ、川本南小で流行してもおかしくありません。いよいよ本格的な流行期に入ってきたと思われます。しっかりと手洗い・うがいなどの予防に力を入れていきましょう。

また、予防の一つとして、あたたかいお茶やお湯を入れた水筒を学校へ持って来るようにしましょう。うがいはもちろんですが、のどや鼻の粘膜が乾いてかぜのウイルスが体内に入りこみやすくなるのを防ぐための水分補給にもなります。水筒は、やけどしない程度の温度にしましょう。



『手洗い・うがい』は、とにかく、こまめに、ていねいに！！

（人が大勢集まる場所や外から帰ったとき、食事の前、トイレの後は必ず！）

『手洗い・うがい』の習慣がしっかりと身につけていると、いろいろな感染症の予防につながります。



自分のため、家族のため、友だちのため、みんなで声をかけ合ひましょう。

こんなに大きくなりました!! * 3学期 身体測定結果 *



右下の表は1月に行った
身体測定での学年男女別平均値
です。

		身長(cm)	4月からの 増加(cm)	体重(kg)	4月からの 増加(kg)
1年	男	123.2	5.1	25.6	2.8
	女	119.3	4.7	22.2	1.9
2年	男	126.0	4.8	26.4	2.5
	女	126.7	5.0	26.1	2.7
3年	男	131.6	4.2	30.1	2.3
	女	129.7	4.5	25.9	1.4
4年	男	135.7	4.1	30.9	3.2
	女	141.8	5.5	34.6	3.9
5年	男	139.1	3.6	34.7	2.8
	女	142.6	5.0	33.3	3.6
6年	男	152.9	6.0	46.4	5.0
	女	149.8	4.4	42.6	4.3

今回の結果では、4月と比べると、6年男子では身長・体重ともに、4年女子では身長で成長が目立っています。

成長のスピードには個人差がありますが、女子の方が男子より早く4・5年生で成長スピードのピークがやって来ます。男子は女子より1・2年遅れて来ます。体も心もだんだんと大人に近づいていく思春期に入ります。

『心』と『体』の元気のために ~未来の自分につなげよう!~

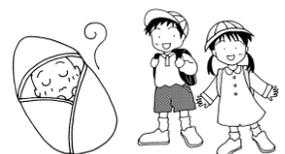
思春期をむかえた みなさんへ・・・

思春期をむかえたみなさんは、人間関係や将来のこと、体や心のことなど、様々な悩みを持っていることでしょう。悩みが一つもないという人はまれで、誰でも何らかの悩みを持っているものです。でも、その悩みや心配事が気になって仕方ない、耐えられないほどつらい人は、そのままにしないでください。誰か信頼できる人に話してみましよう。話してみると、気持ちが楽になりますし、よい方法が見つかるかもしれません。一人で悩まないでください。あなたの力になれる人が、かならずいるのですから・・・



おうちのかたへ 性教育が始まります

これから、各学年で性教育が始まります。ご家庭にご協力をお願いすることもありますので、よろしくお願いいたします。また、お子さんから話が出たときには、ぜひ、良い機会として、あたたかい言葉をかけたり、相談にのってあげたりしていただけると、大変うれしく思います。



2月の保健行事予定

8日(水) 学校保健委員会 13:30~

* 委員になられている保護者の皆様、よろしくお願いいたします。

