

ほけんだより No.12

平成26年2月14日

瀬戸市立東山小学校 保健室

2月の保健目標

外で元気よくあそぼう！



ぽっかぽか大作戦！



暦の上では、立春（2月4日）がすぎれば、春ということになりますが、実際には寒さのピーク。まだ和らぎそうにありません。こんな季節だからこそ、ぽかぽかしたいですね。まずはチェック！あなたの冷え具合は？ 当てはまるものに○をつけてみよう。

手や足が冷える	姿勢が悪い
あまり運動をしない	すぐにトイレに行きたくなる
お風呂は熱いお湯にさっとつかるだけ	のぼせやすく、顔が赤くなる
しもやけがしやすい	首や肩がこりやすい
スカートやパンツでお腹をしめつけている	

○の数が・・・

- 0こ：問題なし。このまま今の生活を続けてください。
- 1～3こ：少し冷えています。これ以上冷えないように気をつけて。
- 4～6こ：かなり冷えています。冷え対策が必要です。
- 7～9こ：冷えすぎています。体に影響がでていませんか？



そんな冷えに対する作戦は？

<その1>運動する

筋肉は熱をつくる組織。筋肉が増えるとそれだけ熱がたくさんつくられ、体の中からあたためられます。休み時間は外に出て元気よく遊びましょう。



<その2>お風呂はぬるめでゆったりと

シャワーや熱々のお風呂では、体の表面しかあたためず、すぐに冷えてしまいます。ぬるめのお湯にゆっくりつかり、体を深部まであたためるとよいです。

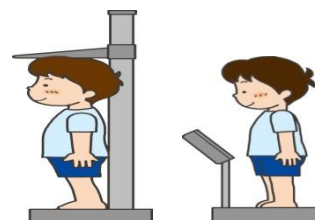
<その3>3つの首を温める

体は「首」「手首」「足首」から冷えやすいといわれています。3つの首をガードしましょう。薄手のものを重ねて着て、あたたかい空気の層をつくるのがポイントです。きつすぎる衣類は血のめぐりが悪くなり、逆に冷えてしまいます。上着はなるべく風を通しにくいものを着るとよいです。

保護者のみなさまへ

< 1月の身体計測の結果 >

～学年平均と4月からの伸び・増え～



項目	学年	男 子			女 子		
		4月	1月	伸び・増え	4月	1月	伸び・増え
身長	1年	116.2	120.9	4.7	115.9	120.6	4.7
	2年	121.6	126.3	4.7	120.2	124.7	4.5
	3年	128.2	132.5	4.3	127.3	131.8	4.5
	4年	133.2	137.4	4.2	132.2	137.4	5.2
	5年	137.5	142.2	4.7	138.8	144.6	5.8
	6年	143.8	149.7	5.9	146.3	150.5	4.2
体重	1年	21.4	23.4	2.0	20.5	22.3	1.8
	2年	23.1	25.4	2.3	22.2	24.2	2.0
	3年	26.3	28.9	2.6	25.7	28.0	2.3
	4年	29.7	32.3	2.6	28.0	30.8	2.8
	5年	31.2	34.1	2.9	31.6	35.0	3.4
	6年	35.5	39.6	4.1	37.5	40.9	3.4

* 発育量が最も大きかったのは、男子は6年生、女子は5年生でした。

「げんきアップカード」にご協力ありがとうございました！

冬休み明けの「げんきアップカード」にご協力いただきありがとうございました。今年度は、GW 明け、夏休み明け、冬休み明けの年3回実施しました。

生活リズムの改善は、子どもたちの頑張りとともに、おうちの方のご協力があつてのものです。今後も規則正しい生活リズムが身につくよう、ご家庭での声かけをどうぞよろしくお願いいたします。

インフルエンザは出席停止です！

1月中旬から、低学年を中心にインフルエンザ A 型の流行が見られ、2月に入ると高学年にも流行し始めてきました。現在は、インフルエンザ B 型も出てきています。引き続き、ご家庭でも、睡眠や食事、咳エチケットなど、お子さまの健康管理をよろしくお願いいたします。

<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。

* インフルエンザにかかると、出席停止の扱いになります。
医師の診察を受け、登校する際には「治癒証明書」を学校へ提出してください。

